



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Херсонський державний університет (Херсон, Івано-Франківськ)
Vsi Institute Of Lithuanian Scientific Society (Vilnius, Lithuanian)
Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника**



Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МЕДИЦИНИ, ФАРМАКОЛОГІЇ,
ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Materials of the international scientific and practical conference

**CURRENT ISSUES IN MEDICINE, PHARMACOLOGY,
THERAPY AND REHABILITATION**

**22-23 2024 р., Івано-Франківськ-Херсон, Україна
May 22-23, 2024, Ivano-Frankivsk-Kherson, Ukraine**

**Затвердила вчена рада Херсонського державного університету
(протокол №2 від 26 серпня 2024)**

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Голова: *Співаковський Олександр Володимирович*, ректор Херсонського державного університету, Херсон-Івано-Франківськ, Україна

Заступники голови:

Омельчук Сергій Аркадійович, перший проректор Херсонського державного університету, Херсон-Івано-Франківськ, Україна

Головченко Ігор Валентинович, декан медичного факультету, Херсонського державного університету, Херсон-Івано-Франківськ, Україна

Vygintas Gontis, Habil. Dr. (HP), Director of Institute of Lithuanian Scientific Society (LMS), Vilnius, Lithuania

Zoryna Boiarska, Research Fellow, Dr. Department of Neurobiology and Biophysics Life Science Center, Vilnius University, Lithuania

Alfonsas Vainoras, DM prof, senior researcher of the Cardiology Research Automation Laboratory of the Institute of Cardiology of the Lithuanian University of Health Sciences. Kaunas, Lithuania

Inga Arūnė Bumblytė, DM prof, Head of Nephrology Department of the Lithuanian University of Health Sciences (Kaunas, Lithuania), President of Lithuanian Association of Nephrology, Dialysis and Transplantation. Kaunas, Lithuania

Daria I. Nazarova, PhD of Medical Sciences, Assoc. Prof., Faculty of Medicine of Akaki Tsereteli State University, Kutaisi, Georgia

Ganna V. Nevoit, PhD of Medical Sciences, Assoc. Prof., Laboratory of Population Studies of the Institute of Cardiology of the Lithuanian University of Health Sciences; Полтавський державний медичний університет, кафедра внутрішніх хвороб та медицини невідкладних станів навчально-наукового інституту післядипломної освіти. Kaunas, Lithuania – Полтава, Україна

Яців Ярослав Миколайович - декан факультету фізичного виховання та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Члени оргкомітету:

Лаврикова Оксана Валентинівна - завідувачка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Херсонського державного університету

Попович Тетяна Анатоліївна - завідувачка кафедри хімії та фармації Херсонського державного університету

Тарасова Ольга Олександрівна - в.о. завідувачки кафедри медицини Херсонського державного університету

Васильєва Наталія Олегівна - заступниця декана медичного факультету Херсонського державного університету

Солона Юлія Олександрівна - заступниця декана медичного факультету Херсонського державного університету

Тарасенко Олег Миколайович - професор кафедри медицини Херсонського державного університету.



Курилюк Сергій Іванович – заступник декана факультету фізичного виховання та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Яцишин Зіновій Миколайович - завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії факультету фізичного виховання та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Шеремета Лідія Миколаївна - завідувачка кафедри терапії, реабілітації і морфології факультету фізичного виховання та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Рецензенти (для матеріалів конференцій):

Гринь Володимир – доктор медичних наук, професор, в.о. завідувача кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Аравіцька Марія – кандидатка медичних наук, доцентка, доцентка кафедри терапії, реабілітації та морфології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальні питання медицини, фармакології, терапії та реабілітації: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Редкол.: к.б.н., доц. Ігор Головченко (відп. ред.) та ін. ; Херс. держ. ун-т. – Херсон: ХДУ, 2024. – 119 с.

У збірнику вміщено матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, що відбулася 22-24 травня 2024 року в Херсонському державному університеті.

© Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Актуальні питання медицини, фармакології, терапії та реабілітації, 2024 р.

© ХДУ, 2024 р.



ЗМІСТ CONTENT

Boiarska Zoryna Osvaldas Ruksenas	ENHANCING HEALTHCARE ACCESSIBILITY FOR UKRAINIAN REFUGEES IN LITHUANIA: THE IMPLEMENTATION OF THE HUMAN HEALTH PASSPORT AND WHOQOL-BREF	9
Boieva Svitlana Raksha-Sliusareva Olena Sliusarev Oleksii	EPIGENETIC ASPECTS OF ATHEROSCLEROSIS: THE ROLE OF DNA METHYLATION AND POTENTIAL TREATMENT STRATEGIES	12
Nazarova D.I. Kramar S.B. Barbashova Y.P.	CHRONIC ALCOHOL INTOXICATION AND ITS IMPACT ON CEREBELLAR HISTOLOGY: AN EXPERIMENTAL RAT MODEL STUDY	14
Nevoit Ganna Bumblyte Inga Arune Mintser Ozar Potyazhenko Maksim Vainoras Alfonsas	BIOPHOTONS ARE A MODERN PROSPECTIVE BIOPHYSICAL PARAMETER FOR ASSESSING METABOLISM AND FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM <i>IN VIVO</i>	17
Асатурова Наталя	ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА РІВЕНЬ НЕІНФЕКЦІЙНОЇ ЗАХВОРЮВАНOSTІ НАСЕЛЕННЯ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ	19
Белоусова О.Ю.	ФУНКЦІОНАЛЬНІ РОЗЛАДИ ГАСТРОДУОДЕНАЛЬНОЇ ЗОНИ ТА БІЛІАРНОГО ТРАКТУ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ: СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ЛІКУВАННЯ	22
Боднар Андрій	ЗМІНИ ЗАГАЛЬНОСОМАТИЧНОГО ТА ЛОКАЛЬНОГО ОРОФАЦІАЛЬНОГО СТАТУСІВ ПАЦІЄНТІВ З БРУКСИЗМОМ ЯК ПЕРЕДУМОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВТРУЧАНЬ	24
Гега Тетяна	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ІДІОПАТИЧНОМУ СКОЛІОЗІ ХРЕБТА І ТА ІІ СТУПЕНЯ У ПІДЛІТКІВ	26
Герич Петро	ОЦІНКА ВАЗОРЕГУЛЮЮЧОЇ ФУНКЦІЇ	28



Ящишин Зіновій Герич Роман Задорожний Ярослав	БІОМАРКЕРІВ ЕНДОТЕЛІУ У ВАГІТНИХ ЖІНОК ІЗ ГІПЕРТЕНЗИВНИМИ РОЗЛАДАМИ	
Герич Петро Ящишин Зіновій Герич Роман Задорожний Ярослав	ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ГЕСТАЦІЙНИХ УСКЛАДНЕНЬ У ВАГІТНИХ ЖІНОК ІЗ ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ ЗА ДАНИМИ ПОКАЗНИКІВ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕАКТИВНОСТІ	33
Герман Анастасія Козій Тетяна	ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИ ГЕМОРАГІЧНОМУ ІНСУЛЬТІ	40
Гоголь Роман	КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ АРТРОЗУ СКРОНЕВО-НИЖНЬОЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА ЯК НАПРЯМОК СТВОРЕННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПАЦІЄНТІВ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ	42
Голяка Сергій Глухова Ганна	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК 21-35 РОКІВ	44
Горошко Вікторія Данильченко Світлана Бабкіна Олена Головченко Ігор	ФІЗИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА РЕАБІЛІТАЦІЮ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ	48
Григурко Д.О.	ДОСВІД ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ В МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ: ПРОБЛЕМИ, ПОШУКИ, ДОСЯГНЕННЯ.	50
Давидова Єлизавета	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У ПАЦІЄНТІВ З МІЖХРЕБЦЕВОЮ ГРИЖЕЮ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	52
Демиденко Юлія	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОСІБ	54



Ємець Ярослава Михайлюк Михайло	ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ З НАБУТИМИ ВАДАМИ СЕРЦЯ ФАКТОРИ ПОКРАЩЕННЯ ТА СПОВІЛЬНЕННЯ ЗАСВОЄННЯ ЗАЛІЗА	56
Задорожний Ярослав Герич Петро Яцишин Зіновій Герич Роман	ПРОГНОСТИЧНІ МАРКЕРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ГЕСТАЦІЙНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ/ПРЕЕКЛАМПСІЇ У ВАГІТНИХ ЖІНОК ІЗ ГІПЕРТЕНЗИВНИМИ РОЗЛАДАМИ ПРИ ПОЄДНАНОМУ ПЕРЕБІГУ З ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	59
Козій Тетяна Лаврикова Оксана Васильєва Наталія	АКТУАЛЬНІСТЬ МОНІТОРИНГУ ЗА СТАНОМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ	64
Кухар Максим	ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВНОМУ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ІШЕМІЧНИМ ІНСУЛЬТОМ	67
Кучер Василь	ЗМІНИ БІОМЕХАНІКИ ХРЕБТА ЯК ОСНОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЗМІН В СТАНІ ОРГАНІЗМУ ОСІБ СТАРШИХ ВІКОВИХ ГРУП З НАСЛІДКАМИ ДВОСТОРОНЬОГО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ	69
Наконечна Світлана Януш Юлія	ДИНАМІКА ЗМІНИ СТАНУ СТУДЕНТІВ З ОЖИРІННЯМ ТА СУПУТНИМИ ПАТОЛОГІЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	71
Недяк Діана	РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ВТРУЧАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ НИЖНЬОЇ ЩЕЛЕПИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ТРАВМ	74
Перепелиця Анастасія, Козій Тетяна	ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СКОЛІОЗІ ХРЕБТА ІІІ ТА ІV СТУПЕНЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	76
Попович Дарія Яцишин Зіновій Гавриленко Андрій	ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ	78



Ракаєва Анастасія	ВЛИВ РЕСПІРАТОРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ФУНКЦІЮ ОРГАНІВ ДИХАННЯ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З НАСЛІДКАМИ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ	80
Решнова Світлана Пилипчук Людмила	РОЗРОБЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФАРМАЦІЇ З ХІМІЧНИХ ДИСЦИПЛІН	82
Севастьянова Тетяна Нетяга Ярослав Садулаєва Аміна	ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	85
Севастьянова Тетяна Антонов Віталій Яшна Поліна	ВИБІР НЕСТЕРОЇДНИХ ПРОТИЗАПАЛЬНИХ ЗАСОБІВ МІЖ ВІТЧИЗНЯНИМИ ТА ЗАКОРДОННИМИ ПРЕПАРАТАМИ	88
Севастьянова Тетяна Пенязева Софія Волошина Світлана	ЕТИКА АПТЕЧНОЇ ПРАКТИКИ	91
Севастьянова Тетяна Скиба Дар'я Гамага Володимир	ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ ТА ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ ПРИ ПОРУШЕННІ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ	93
Степанова Ольга, Шкуропат Анастасія	РОЛЬ ДИСФУНКЦІЇ МІТОХОНДРІЙ В РОЗВИТКУ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ЇЇ РЕГУЛЯЦІЯ	95
Тарасенко Олег, Тарасенко Тетяна	СУЧАСНІ МІНІНВАЗИВНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНИХ БОЛЬОВИХ СИНДРОМІВ	98
Тарасова Вікторія Гаценко Тетяна Джугостран Ольга	ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОТРЕБ В СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ МІСТА ХЕРСОН ТА ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ (ДЕОКУПОВАНІ ГРОМАДИ)	99
Ткачук Андрій	ОГЛЯД ЗАГАЛЬНИХ ОРТОПЕДИЧНИХ ТРАВМ ТА ХВОРОБ У ВІЙСЬКОВИХ	103
Федорченко Світлана	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ	105



В КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ
ГОЛОВНОМУ БОЛЮ НАПРУГИ ВНАСЛІДОК
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО
РОЗЛАДУ

Франевич Яна Головченко Ігор	БІОХІМІЧНІ КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ.	108
Хмара Віра Михайлюк Михайло	ЗВОЛОЖЕННЯ СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ НОСА КУНЖУТНОЮ ОЛІЄЮ, ЯК СПОСІБ ПРЕВЕНТИВНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ ПЕРЕДНЬОГО СУХОГО РИНИТУ ТА ІНШИХ РИНОПАТІЙ	110
Чепелюк Анжеліка	ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИХ ЗМІНАХ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ПАЦІЄНТІВ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ	113
Швед Богдан	ЗАСТОСУВАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНІК ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА	115
Ясак Крістіна	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕХАНОТЕРАПІЇ ПРИ ГОСТРОМУ ПОРУШЕННІ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ	117



ФАКТОРИ ПОКРАЩЕННЯ ТА СПОВІЛЬНЕННЯ ЗАСВОЄННЯ ЗАЛІЗА

Ємець Я.В., Михайлюк М.М.

ННІ «Європейська медична школа»

Міжнародний Європейський Університет, м.Київ

Вступ. Дефіцитарність заліза в організмі – це основний і найпоширеніший наслідок порушення харчування у світі, який найбільше розповсюджений серед жінок та дітей, а також серед прихильників альтернативного харчування – вегетеріанців та веганів. Залізо, як життєво необхідний мікроелемент, відіграє ключову роль у кисневому метаболізмі, клітинній проліферації та багатьох інших біохімічних і фізіологічних процесах організму.

Метою нашої роботи є аналіз біологічно активних речовин у продуктах харчування, які сповільнюють чи покращують абсорбцію заліза в організмі людини. Адже саме правильно підібране харчування є основним у профілактиці й лікуванні залізодефіциту.

Більшість ознак дефіциту заліза пов'язані з нестачею кисню в тканинах: швидка втомлюваність, тахікардія, задишка при фізичних навантаженнях і збільшення вироблення молочної кислоти. Симптоми залізодефіцитної анемії включають анемічну шкіру, ламкі нігті, койлоніхію, загальну слабкість, втрату апетиту, апатію, випадіння волосся, ослаблений імунітет, ангулярний стоматит, глосит, хронічний гастрит, зміна смаку тощо .

Залізо – це досить вибагливий елемент, його засвоєнню можуть заважати та сприяти різні речовини, так зокрема, всмоктуванню негемових форм заліза сприяють яблучна, лимонна, бурштинова, аскорбінова кислоти, амінокислоти.

Перешкоджають засвоєнню заліза різних форм молоко, крохмалисті продукти, соєвий білок, речовини, що містяться у чаї, каві, какао, Перешкоджають засвоєнню заліза такі препарати, як кальцій, цинк, вітамін Е, антациди, інгібітори протонної помпи (омепразол тощо), тетрациклін, магній, фітати, таніни, фосфати, алкоголь, нікотин. Також знижує всмоктування дефіцит вітамінів і мінералів: В6, В9, В12, міді і марганцю [1,2].

Фітати, що містяться в бобових і крупах, можуть перешкоджати всмоктуванню негемового заліза з рослинних продуктів. Частково нейтралізувати фітати у цих продуктах можна завдяки замочуванню бобових та круп на 6-12 годин.

Таніни – високомолекулярні генетично пов'язані між собою природні фенольні сполуки, що мають дубильні та в'язучі властивості знижують засвоєння заліза. До продуктів з високим вмістом танінів відносяться: червоне вино, міцний чорний та зелений чай, кава, хурма, айва, евкаліпт, орегано. Наприклад, 150 мл чорного чаю, випитого впродовж години після їжі, зменшує засвоєння заліза на 75-80%. [1]

Активним блокатором засвоєння заліза, як гемового і негемового, є кальцій. Багатими на цей мікроелемент є молочні продукти. Для покращення засвоєння заліза не змішуйте в одному прийомі їжі молочні продукти та продукти багаті



залізом, а також не приймайте препарати, що містять залізо разом із молочними продуктами і не запивайте їх молоком.

Гіпохлоргідрія на фоні хронічного гастриту, у осіб похилого віку, а також після бариатричних оперативних втручань чи прийому антацидних препаратів, спричиняє розвиток залізодефіциту, оскільки оптимальний рівень кислотності шлункового соку – є важливим кофактором засвоєння різних форм заліза.

Вітамін С є потужним підсилювачем засвоєння заліза з рослинних продуктів і може перешкоджати інгібіторам, що містяться в рослинних продуктах і заважають засвоєнню. В одному дослідженні показано, що різні дози фітатів знижують всмоктування заліза на 10-50%. Але додавання 50 мг вітаміну С протидіє фітатам, а додавання 150 мг вітаміну С збільшує всмоктування заліза майже на 30%. Аналогічно, за наявності великої дози танінової кислоти 100 мг вітаміну С підвищують всмоктування заліза від 2 до 8% [3]. Продукти багаті вітаміном С: відвар шипшини, смородина, болгарський перець, гуава, ківі, петрушка, перець чілі, броколі, кріп, цитрусові.

Амінокислота L-лізин грає важливу роль в абсорбції заліза і цинку. Серед продуктів рослинного походження L-лізин міститься у великих кількостях в основному в бобових (арахіс, квасоля, сочевиця, горох) і кіноа. В деяких жінок прийом препаратів заліза не призводить до збільшення запасів заліза. В одному дослідженні жінкам давали амінокислоту L-лізин (1,5-2 г/добу протягом 6 місяців) разом з препаратами заліза, що призвело до збільшення запасів заліза [4]. Високий вмістом заліза мають зелень, трави та спеції. Більше того, саме ці продукти покращують травлення, мають антибактеріальні та антипаразитарні властивості, нормалізують кислотність шлунку. Сюди ми відносимо коріандр, кмін, тим'ян, кріп, базилік, листя кульбаби, листя та стебла буряку, щавель, шпинат, броколі, спіруліна.

Приготування продуктів в чавунних пательнях може збільшити надходження заліза в організм. Дослідження, проведене в Бразилії в 2007 році, показало, що приготування томатного соусу в чавунній пательні збільшило кількість заліза в соусі, а також підвищило рівень заліза у підлітків і у молодих оволактовегетаріанців. [5]

Список використаної літератури:

1. Hurrell RF, Reddy M, Cook JD. Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *Br J Nutr.* 1999 Apr;81(4):289-95. PubMed PMID: 10999016.
2. Sarzynski E, Puttarajappa C, Xie Y, Grover M, Laird-Fick H. Association between proton pump inhibitor use and anemia: a retrospective cohort study. *Dig Dis Sci.* 2011 Aug;56(8):2349-53. (Abstract)
3. Siegenberg D, Baynes RD, Bothwell TH, Macfarlane BJ, Lamparelli RD, Car NG, MacPhail P, Schmidt U, Tal A, Mayet F. Ascorbic acid prevents the dose dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am J Clin Nutr.* 1991 Feb;53(2):537-41.
4. Rushton DH. Nutritional factors and hair loss. *Clin Exp Dermatol.* 2002



Jul;27(5):396-404.

5. Quintaes KD, Farfan JA, Tomazini FM, Morgano MA, de Almeyda Hajisa NM, Neto JT. Mineral Migration and Influence of Meal Preparation in Iron Cookware on the Iron Nutritional Status of Vegetarian Students. Ecology of Food and Nutrition. 2007;46:125-141.

