

ХАРЧОВІ ВОДРОСТІ ЯК ДЖЕРЕЛО НУТРИЄНТІВ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Приходько Д.Ю., гр. ХТ-24м-1

Науковий керівник – д-р с.-г. наук, проф. **Л.В. Пешук**
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
м. Дніпро, Україна

Психічні захворювання становлять серйозну загрозу для сучасного людства, особливо з огляду на складні умови сьогодення. Швидкий ритм життя, хронічний стрес та економічна нестабільність значно впливають на психічний стан, підвищуючи вразливість нервової системи до порушень. Дефіцит незамінних харчових речовин є одним із критичних факторів, що погіршує стабільність нервової системи та спричиняє значні наслідки для психічного благополуччя. Збалансоване харчування, яке забезпечує організм необхідними нутрієнтами, є ключовим не лише для фізичного здоров'я, але й для підтримки ментального благополуччя людей різних вікових груп. Незважаючи на прогрес у фармакології, відмінності в реакції пацієнтів на ліки та побічні ефекти фармакотерапії спонукають вчених до пошуку нових підходів. Одним із перспективних напрямів є дослідження природних сполук, які, завдяки натуральності, є безпечнішими та подекуди ефективнішими альтернативами традиційним лікам.

Екстракти водоростей та продукти на їх основі привертають особливу увагу завдяки унікальному хімічному складу та вмісту вторинних метаболітів, що володіють численними корисними властивостями та здатні чинити опір психо-емоційним патологіям. Багатий склад водоростей, зокрема амінокислоти, вітаміни групи В, магній і омега-3 жирні кислоти, сприяють синтезу та регуляції нейромедіаторів організму – серотоніну і дофаміну – «гормонів щастя», що займають головну роль у покращенні когнітивних функцій мозку. Деякі види водоростей, зокрема мікроводорості – хлорела та спіруліна, є унікальними джерелами хлорофілу, вітаміну В₁₂ та докозагексаєнової кислоти (ПНЖК), що проявляють значні адаптогенні властивості, підтримуючи рівень кортизолу в межах норми. Антиоксидантні властивості водоростей зумовлюють їх здатність діяти на клітинному рівні, захищаючи організм від оксидативного стресу. Тож, враховуючи збільшення попиту на функціональні та натуральні інгредієнти, водорості мають перспективи для розробки нового сегменту харчових продуктів, що сприятимуть покращенню фізичного та ментального здоров'я населення України та світу.