

АНОТАЦІЯ

Лабораторними, психометричними, анкетними, комп'ютерно-модельними та статистичними методами досліджено вплив ендогенного статусу Вітамін D та його поєднання з магнієм на психофізіологічну стійкість, когнітивні функції та адаптаційний потенціал молодих дорослих в умовах хронічного стресу воєнного часу. Встановлено високу поширеність дефіциту та недостатності вітаміну D серед обстежених осіб (середній рівень 25(OH)D — 20,9 нг/мл) із більш вираженим дефіцитом у жінок. Виявлено зворотні кореляційні зв'язки між рівнем забезпеченості холекальциферолом і показниками суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10, результатами Тест Струпа та індексом Проба Руф'є–Діксона. Показано, що 6-тижневий курс нутрітивної корекції із застосуванням 2000 МО холекальциферолу та 300 мг магнію супроводжувався зниженням психоемоційного напруження, покращенням когнітивної обробки інформації, оптимізацією вегетативної регуляції та підвищенням функціональних резервів серцево-судинної системи. Отримані результати свідчать про перспективність оптимізації нутрієнтного забезпечення як одного з факторів підтримки адаптаційної стійкості організму в умовах тривалого стресового навантаження.

Кваліфікаційна робота викладена на 69 сторінках, ілюстрована 4 таблицями та 4 рисунками. Список використаних джерел включає 43 найменування.

Ключові слова: Вітамін D, магній, стресостійкість, Тест Струпа, когнітивна інтерференція, Проба Руф'є–Діксона, адаптаційний потенціал.