

# Azra Sinanović, doktor veterinarske medicine - Završni magistarski rad

Fakultet/Akademija	TEHNOLOŠKI FAKULTET
Tip Rada	Završni magistarski rad
Kandidat, zvanje	Azra Sinanović, doktor veterinarske medicine
Naziv Teme	Utjecaj hrane sa sedativnim sastojcima na stupanj uhranjenosti
Rezime/Abstract	<p>Uvod: Brojni su sastojci hrane koji mogu imati izvjesna sedativna svojstva pa time mogu biti povezani s ublažavanjem emotivnih stanja kao što su depresija i stres. Među najpoznatije se ubrajaju kazomorfin (mlijeko i mliječni proizvodi), gluten exorfin (pšenica), soja morfin (soja), rubiscolin (špinat), triptofan i fenilalanin (bijelo pileće meso), magnezij (voda, jezgrasto voće), ljekovito bilje (gospina trava, valerijana) i drugi. Cilj i zadatak rada: Ciljevi rada su bili utvrditi utjecaj hrane sa sedativnim sastojcima na stupanj uhranjenosti i razinu depresije i stresa. Zadaci rada su bili sastaviti listu hrane sa sedativnim sastojcima i prikupiti podatke o stupanju uhranjenosti osoba koje češće konzumiraju takve sastojke hrane. U cilju prikupljanja podataka kreirati upitnik koji će se bazirati na listi hrane koja ima sedativne sastojke. Metoda rada: Istraživanje je obuhvatilo prikupljanje, obradu i analizu podataka o učestalosti konzumacije hrane sa sedativnim učinkom. Istraživanjem je ukupno obuhvaćeno 102 ispitanika. Kontrolnu skupinu je činilo 34 normalno uhranjenih ispitanika (K), a ispitivanu 68 i to predpretilih je bilo 55 i pretilih 13. Svi ispitanici su popunili upitnik koji je sastavljen od osam grupa pitanja koja su obuhvatila pitanja o depresiji i stresu prema modificiranoj Beckovoj skali, učestalosti unosa hrane koja potencijalno može imati sedativna svojstva, kao i pitanja o stilu života (fizička aktivnost, poroci i sl). Podaci iz upitnika su statistički obrađeni. Rezultati: Rezultati su pokazali da postoji vrlo dobra do izvrsna povezanost između stupnja uhranjenosti i učestalosti konzumacije: bijelog hljeba (<math>r=0.88</math>), pita i drugih jela od tijesta (<math>r=1</math>), vode bogate magnezijem (<math>r=0.89</math>), jezgrastog voća i sjemenki (<math>r=0.99</math>), bijelog pilećeg mesa (<math>r=0.99</math>) mlijeka i mliječnih proizvoda (<math>r=0.99</math>). Isto tako utvrđena je korelacija utjecaja hrane sa sedativnim sastojcima na razinu stresa i depresije. Ovaj utjecaj se pokazao u sferi emotivnih stanja povezanih sa stresom i depresijom kao što su: tuga, zadovoljstvo, san, umor itd. To su pokazali koeficijenti korelacije između stupnja uhranjenosti i definiranog emotivnog stanja. Prosječna ocjena depresivnog stanja i stupnja stresa za ispitivanu skupinu iznosi 19,07 što je za 0,22 više nego kod ispitanika kontrolne skupine i bila je veća kod osoba ženskog spola. Povećanjem prosjeka starosne dobi raste BMI a i stupanj depresivnog stanja i stresa. Zaključci: Neki sastojci iz hrane kao što su komponente bijelog hljeba, pita i drugih jela od tijesta, voda bogata magnezijem, jezgrasto voće i sjemenke, bijelo pileće meso, mlijeko i mliječni proizvodi i drugi imaju utjecaja na stupanj uhranjenosti, a dijelom i na depresiju i stres. Potrebno je uraditi detaljnije prospektivne projektirane studije i utvrditi precizniji učinak ovih vrsta hrane na stupanj smanjenja stresa i povećanja tjelesne mase. Ključne riječi: hrana sa sedativnim sastojcima, stupanj uhranjenosti</p>
Datum	13.06.2020
Predsjednik	dr.sci. Marizela Šabanović, docent uža naučna oblast „Nutricionizam“ Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli
Mentor	dr.sci. Midhat Jašić, redovni profesor uža naučna oblast „Nutricionizam“ Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli
Član komisije	dr.sci. Senada Selmanović, docent uža naučna oblast: Zdravstvena etika Medicinski fakultet Univerziteta u Tuzli
Član komisije	-
Član komisije	-
Zamjenski član	-
Dodatni detalji i lokacija	na Tehnološkom fakultetu Univerziteta u Tuzli, 13.06.2020. godine u 13:00 sati
Zavrsne Odredbe	Pristup javnosti je slobodan. Rad se može pogledati u Sekretarijatu fakulteta radnim danom od 08 do 14 sati.