

```

\documentclass{article}

% Language setting
% Replace `russian' with e.g. `spanish' to change the document language
\usepackage[russian]{babel}

% Set page size and margins
% Replace `letterpaper' with `a4paper' for UK/EU standard size
\usepackage[letterpaper,top=2cm,bottom=2cm,left=3cm,right=3cm,marginparwidth=1.75cm]{geometry}
\usepackage[14pt]{extsizes}
\linespread{1.3}

% Useful packages
\usepackage{amsmath}
\usepackage{graphicx}
\usepackage[colorlinks=true, allcolors=blue]{hyperref}

\title{Обзор литературы на тему:Современные типы питания}
\author{Автор: Внукова Екатерина БЭАД223}

\begin{document}

\maketitle

```

В современном мире с каждым годом обостряется такая проблема, как несбалансированное питание, которое приводит к различным заболеваниям населения, таким как ожирение, сахарный диабет и другим негативным воздействиям на организм человека. Поэтому в условиях современного образа жизни и наличия большого разнообразия "вредной еды" очень важно грамотно подходить к выбору своего типа питания,

чтобы обеспечить свой организм питательными веществами и поддерживать долгосрочное физическое и психологическое благополучие.

Далее мы рассмотрим несколько статей, которые расскажут нам о существующих типах питания и кому они подходят.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/intervalnoe-golodanie-endokrinnye-aspekty/viewer}}{Статья 1 (2019 год)}

Данная статья посвящена такому виду питания, как интервальное голодание (ИГ).

\textbf{Оценка содержания.}

Эта статья обсуждает результаты исследований, связанных с воздержанием от пищи в дни интервального голодания и, связанных с этим изменениями в массе тела. Однако, автор отмечает значительные различия в протоколах и характеристиках участников между разными исследованиями, что затрудняет сравнение результатов. Также подчеркивается, что сложность соблюдения режима питания и ощущение голода могут влиять на участие исследователей. В целом, статья подчеркивает сомнения в клинической значимости и практическом применении данного метода в снижении массы тела.

\textbf{Общий анализ.}

Для начала стоит обратить внимание на то, что статья имеет значительное количество медицинских терминов и рекомендаций. Поэтому я решила проверить насколько авторы статьи компетентны в написании статьи медицинского характера. Информация в статье касательно профессиональной квалификации Иванниковой Е. В., Алташиной М.В и Трошиной Е.А. оказалась действительно верной. Я проверила и убедилась

в том, что они являются кандидатами или докторами медицинских наук и на данный момент работают специалистами в сфере эндокринологии и диетологии. Поэтому авторы данной статьи имеют достаточно знаний для работы над данной статьей.

Первый аспект, который вызвал подозрение и отсутствие сильного обоснования — это возможность использования ИГ не с целью похудения, но и для “улучшения физических показателей” для человека с нормальным уровнем индекса массы тела. В статье буквально в одном предложении упоминается о пользе для поддержания здоровья, однако \textcolor{red}{не было предоставлено никаких доказательств} или хотя бы подтверждений того, что это в действительности работает. Поэтому очень легко напрашивается \textit{контраргумент}. Ведь ИГ имеет ряд противопоказаний (не рекомендуется детям, подросткам и беременным женщинам) на организм человека, а также ряд побочных эффектов (сбои процессов обмена веществ в организме).

Второй аспект, который вызывает недоверие – это упоминание большого количества методов, которые используются в эксперименте (например, в статье говорится: “ Это влияние было доказано с помощью методов биоимпедансометрии и двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии”). Допустим, да, мы живем в 21 веке и можно посмотреть, что это такое. Но каков был результат эксперимента; что наблюдалось. В общем один вопрос: как они сделали вывод о том, что результаты эксперимента и правда это доказывают.

Заключение статьи также показалось мне достаточно скудным. То есть спустя такое большое количество экспериментов, по сути, \textcolor{red}{не было сделано заключительного вывода}. Статья как начиналось с того, что этот вопрос очень неоднозначный, что непонятно нужно голодать или нет, так и закончилось на том, что вопрос очень дискуссионный. Я не говорю о том, что я ждала ответа да или нет. Но хотя бы проанализировать результаты эксперимента и выдвинуть какие-то рекомендации можно было.

Но в целом, \textcolor{green} {статья соответствует всем нормам оформления статьи}. Актуальность статьи тоже очевидна, ведь как было отмечено, с каждым годом количество людей, страдающих ожирением, только увеличивается. И сейчас появилась даже новая профессия нутрициолога (кстати одна из авторов этой статьи как раз развивается в данном направлении), связанна с подбором индивидуального питания для каждого человека.

Мне не хватило \textcolor{green} {научной новизны у статьи} , потому что повторяюсь, что ни к какому выводу авторы статьи не пришли, да и каких-то принципиально новых экспериментов и результатов не было получено.

Как раз в качестве контраргумента мы приведём в пример следующую статью. (она покажет, что не всегда здоровому человеку полезно интервальное голодание).

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-vliyanii-intervalnoy-diety-na-organizm-cheloveka/viewer} {Статья 2 (2021 год)}}{Статья 2 (2021 год)}

Данная статья уже описывает влияние интервального голодания на организм человека.

\textbf{Оценка содержания.}

Эта статья рассматривает различные варианты интервального голодания, включая 5/2, 14/10 и 16/8, и задает вопрос о полезности или вреде этой практики для человеческого организма. Авторы обращают внимание на проведение исследований на животных, в частности, исследования профессора Осуми, и предлагают оценить "польза-риск" через результаты научных исследований.

В статье путем упоминания различных существующих экспериментов рассказывается о положительных эффектах голодания на здоровье, но многие из них проведены на животных. Тем не менее, приводятся результаты, согласно которым интервальное голодание и ограничение калорий могут продлевать продолжительность жизни, улучшать здоровье людей с избыточной массой тела, в том числе функцию сердечно-сосудистой системы и мозга, а также снижать риски сердечно-сосудистых заболеваний.

В целом, статья предоставляет обзор различных методов интервального голодания и обращает внимание на перспективы дальнейших исследований.

**\textbf{Общий анализ.}**

Итак, первое, что мне не понравилось – это автор статьи. Евсеев Андрей Борисович кандидат Педагогических наук, занимается подготовкой специалистов в сфере туризма. Почему он автор статьи об влиянии на организм человека интервального голодания для меня загадка.

**\textcolor{red}{Автор статьи не компетентен в области исследования}.**

Автор в качестве аргументов использует исследования великих ученых. Но если в случае с японским нобелевским лауреатом Есинори Осуми, автор полностью дал нам понять, что это великий человек, который всю свою жизнь посвятил медицине, то дальше, в начале каждого абзаца упоминаются какие-то люди, у которых сокращены инициалы и совершенно непонятно кто они такие и можно ли верить их словам и экспериментам. Это **\textcolor{red}{вызывает недоверие к источникам}**. А ведь слова этих людей являются основными аргументами автора.

Я не увидела в статье совершенно **\textcolor{red}{никакой научной новизны}**. Более того, в статье **\textcolor{red}{полностью отсутствует личное мнение автора}**. Да, он использовал в качестве аргументов слова великих ученых в сфере медицины, но ведь можно сделать какие-то выводы на основе их работ. **\textcolor{red}{Вся статья состоит из вырванных фраз}** и экспериментов других людей.

\textcolor{green} {Вывод в статье был конкретным и обоснованным}. Все приведенные аргументы были доказательны и даны выводы и рекомендации по вопросу.

\textcolor{green} {Актуальность статьи доказывается самим автором}. Ведь статья началась с упоминания Есинори Осуми и его работы, которая и запустила процесс развития техник здорового и правильного питания.

Также \textcolor{red} {не хватило описания типов интервального питания}. Первый абзац статьи буквально начинается с того, что автор перечисляет какие есть виды ИГ. И судя по названию статьи, ожидалось более подробное описание каждого из видов. Однако сразу после этого предложения автор перешел к общим экспериментам оставив этот вопрос открытым.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-vegetarianstva-na-zdorovie-cheloveka/viewer} {Статья 3 (2020 год)}}

Данная статья рассказывает о таком типе питания как вегетарианство.

\textbf{Оценка содержания.}

Эта статья рассматривает особенности, касающиеся вегетарианской диеты и ее воздействия на организм человека. Она начинается с разбора мифов, таких как пищевая ценность и аутоинтоксикация.

Статья утверждает, что научные исследования о влиянии вегетарианства на организм человека имеют неоднозначные результаты, и оценка этой системы питания как универсальной вызывает разные точки зрения. Она подчеркивает важность понимания принципов работы желудочно-кишечного тракта и воздействия пищи на организм перед тем, как делать выводы о пользе или вреде вегетарианства.

Статья также обращается к эволюционным изменениям в системе пищеварения человека и животных, отмечая роль органов, таких как желудок, тонкий и толстый кишечник, поджелудочная железа и печень. Она подчеркивает, что при переходе на рацион из растительной пищи поджелудочная железа получает основную нагрузку.

Общий контекст статьи предоставляет читателю обширный взгляд на различные аспекты вегетарианства и его воздействия на организм, хотя требует внимательного анализа и критического взгляда на представленные утверждения.

**\textbf{Общий анализ.}**

Здесь статья написана студентом второго курса факультета лечебного дела, но тема достаточно глубокая и требует большого запаса знаний в сфере медицины. Поэтому \textcolor{red} {возникает вопрос о достаточной компетенции автора статьи относительно выбранной темы}.

Хочется отметить, что несмотря на то что статья научная и имеет медицинский характер, \textcolor{green} {написана она доступным языком}, и понятна даже человеку, совершенно не разбирающемуся в теме питания и медицины.

Хочется отменить \textcolor{red} {полное отсутствие вывода в статье}. Как нет раздела заключения, так и в самой статье не поставлена точка. Статья просто можно сказать обрывается.

Также \textcolor{red} {отсутствует аргументационная база}. Все свои аргументы автор просто предоставляет как очевидные вещи, как следствие нет ссылки ни на какие источники или цитаты известных людей.

Слабый литературный обзор. Такая немаленькая по объему статья, а автор буквально упоминает всего 4 источника.

Но в этой статье \textcolor{green} {присутствует научная новизна}. Потому что был рассмотрен новый подход к вегетарианству, а именно, что это может быть полезно если компенсировать белковую продукцию молочной.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pitanie-sostoyanie-voprosa-i-aktualnye-problemy/viewer} {Статья 4 (2019 год)}}{Статья 4 (2019 год)}

Данная статья повествует о таком типе питания, как спортивное питание.

\textbf{Оценка содержания.}

Статья представляет новый мультидисциплинарный подход в области спортивного питания, объединяя элементы физиологии, биохимии, валеологии, фармакологии и спортивной педагогики.

Статья рассматривает концепцию спортивной фармакологии и выделяет принципы, ограничивающие использование биологически активных препаратов для спортсменов. Уточняется влияние антидопинговых принципов на использование средств и методов питания в спорте.

Авторы выделяют принципы, такие как соподчиненность решения педагогических и биологических задач, а также комбинированное применение биологически активных веществ с учетом обратной связи.

Статья акцентирует изменения в терминологии, переходя от спортивной фармакологии к специализированному спортивному питанию. Подчеркивается важность комплексного и рационального подхода к питанию спортсменов с использованием пищевых добавок и субстратных продуктов. В целом, статья представляет собой попытку систематизации и современной интерпретации подходов к спортивному питанию, хотя



требует внимательного анализа и проверки научной обоснованности предлагаемых принципов.

### \textbf{Общий анализ.}

В данной статье \textcolor{green}{присутствует научная новизна}, поскольку был разработан новый подход по употреблению биологически активных веществ спортсменами с целью поддержания физической работоспособности.

\textcolor{green}{Статья успешно выявляет ряд проблем в сфере спортивного питания}, таких как недостаток компетентности и профессиональной подготовки участников в этой области.

Статья обращает внимание читателя на отсутствии научной обоснованности и дефиците информационного обеспечения в области спортивного питания.

Авторы высказывают замечание о том, что основы спортивного питания не включены в образовательные программы студентов медицинских и физкультурных специальностей, что подчеркивает необходимость улучшения подготовки в этой области.

Вывод статьи указывает на проблемы, но \textcolor{red}{не предоставляет четких решений или предложений для устранения обнаруженных недостатков} в сфере спортивного питания.

Статья утверждает о низком уровне научной обоснованности в практике спортивного питания, но \textcolor{red}{не предоставляет конкретных данных или исследований}, подтверждающих это утверждение.

\textcolor{red}{Вывод не дает четкого представления} о том, каким образом следует разработать систему отбора и критерии оценки

эффективности продуктов спортивного питания и БАДов, оставляя этот вопрос нерешенным.

\section{\href{https://bmpcjournal.ru/sites/default/files/fulltext-pdf/25877313-2018-09-05.pdf}}{Статья 5 (2018 год)}

Данная статья является \textit{контрпримером для статьи №3} о вегетарианстве отражает вред при данном типе питания.

\textbf{Оценка содержания.}

Статья успешно вводит в тему, описывая растущую популярность вегетарианства и различные варианты этого типа диеты. Предоставлен контекст выбора вегетарианства по различным причинам.

Авторы четко представляют разнообразие вегетарианских диет, охватывая как полные исключения продуктов животного происхождения, так и различные комбинации молочных продуктов, яиц и рыбы.

В статье представлена хорошая структура, где описывается введение, классификация вегетарианства и четко определенная цель работы. Это облегчает понимание контента.

\textbf{Общий анализ.}

В каждом разделе (микро и макро нутриенты) \textcolor{green}{подобно описывается влияние элемента не только на стандартный организм, но и на отдельные особенные(дети, подростки, беременные женщины)}.

\textcolor{green} {Вывод статьи четко указывает на ключевой аспект(четко и ясно)} - изменения в поступлении питательных веществ при вегетарианстве и подчеркивает важность правильного планирования рациона.

Статья \textcolor{green} {грамотно учитывает все возможные риски.} Упоминание о риске возникновения дефицитных состояний при неправильном рационе придает реализм выводу и подчеркивает важность сбалансированности вегетарианской диеты.

\textcolor{green} {Вывод включает практические рекомендации} о необходимости контроля параметров обеспеченности организма питательными веществами. Это предоставляет читателям руководство для поддержания здоровья при вегетарианстве.

\textcolor{red} {Вывод не конкретизирует}, какие именно дефицитные состояния могут возникнуть, что может упростить или снизить точность предостережения от рисков.

Вывод, да и в целом статья, \textcolor{red} {не предоставляют конкретных данных или примеров}, связанных с дефицитными состояниями. Это может умалять убедительность вывода.

Статья \textcolor{red} {не уделяет внимания методам коррекции рациона для предотвращения дефицитных состояний}, что могло бы быть полезной информацией для читателей.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-i-obraz-zhizni-fleksitarianstva/viewer} {Статья 6 (2018 год)}}

В данной статье говорится о таком необычном типе питания как флекситарианство.

## \textbf{Оценка содержания.}

Статья о флекситарианской диете предоставляет обзор ее пользы, преимуществ перед другими диетами, а также указывает на недостаток информированности о данном методе питания. Флекситарианство рассматривается как сбалансированная и естественная система, завоевывающая популярность в различных странах. Исследования подтверждают его преимущества, особенно в контексте здоровья. Флекситарианцы придерживаются полувегетарианской диеты, стремясь ограничить употребление мяса, но не полностью исключая его. Они объединяют аспекты вегетарианства и мясоедения, преследуя медицинские, экономические и экологические мотивы. В России тема флекситарианства пока мало изучена, в отличие от европейских стран, Азии и Америки, где этому типу питания уделяют внимание исследователи.

## \textbf{Общий анализ.}

Несомненным преимуществом статьи является \textcolor{green}{обширное рассмотрение флекситарианской диеты}: Статья предоставляет подробный обзор пользы и преимуществ флекситарианской диеты, \textcolor{green}{поддерживаемый научными фактами}.

\textcolor{green}{Убедительный анализ мотивов перехода на флекситарианство}: Обсуждение медицинских, экономических и экологических мотивов, побуждающих людей выбирать этот тип питания, обогащает контекст статьи.

\textcolor{green}{Статья отражает новый взгляд на флекситарианство}, предлагая компромисс между вегетарианством и мясоедением.

\textcolor{red}{Нелогичная структура текста}. Например, рассмотрение медицинских, экономических и экологических мотивов происходит в одном абзаце, то есть информация оказалась спутана. Было бы намного понятнее, если бы автор статьи выделил для каждого мотива свой раздел.

\textcolor{red}{Отсутствие данных о возможных недостатках флекситарианства}. Статья могла бы рассмотреть и потенциальные недостатки данного способа питания, чтобы предоставить более сбалансированный обзор.

Вывод статьи в целом представляет флекситарианство как перспективный образ жизни, основываясь на его преимуществах для здоровья и сбалансированности. \textcolor{green}{Рекомендации в конце} подчеркивают его пригодность для определенных групп населения.

В качестве контрпримера для данной статьи приведем следующую статью.

\section{\href{https://ojs3.gpmu.org/index.php/childmed/article/view/4041/3993}{Статья 7 (2022 год)}}

В данной статье также говорится о таком типе питания как флексерианство, однако здесь было проведено исследование, в котором человек на протяжении нескольких лет придерживался такому типу питания и к каким плачевным результатам это привело.

\textbf{Оценка содержания.}

Статья описывает клинический случай ограничительного питания подростка и его перехода на флекситарианство. Подробно рассматриваются изменения в рационе, включая отказ от мяса и предпочтение растительной пищи. Физическое развитие оценивается с умеренным избытком жировой массы, а биохимический анализ крови выявляет дефицит витаминов D и B12, а также другие потенциальные проблемы, связанные с питательным поведением. Авторы делают выводы о возможных последствиях для здоровья, особенно в контексте отказа от мяса и дефицита определенных питательных веществ.

**\textbf{Общий анализ.}**

\textcolor{green} {Статья поднимает важную проблему ограничительных диет} и их влияния на здоровье человека.

В ходе статьи Обсуждаются ограничительные диеты в частности флекситорианство и их потенциальных негативных последствий для физического и психического развития людей, что является \textcolor{green} {информативным и актуальным}.

\textcolor{red} {Не предоставлены конкретные данные о клиническом случае, что может уменьшить объективность выводов}.

\textcolor{red} {Анализ ограничивается одним клиническим случаем}, что ограничивает обобщение результатов на другие ситуации.

\textcolor{red} {Отсутствует упоминание о психологических аспектах ограничительных диет у подростков}.

Статья \textcolor{red} {не предоставляет полного обзора литературы} или противоречащих точек зрения на данную тему.

В целом \textcolor{green} {вывод статьи достаточной полный и аргументированный}. Здесь сделаны акценты на риски использования ограничительных диет может быть опасно для здоровья человека, поэтому прежде чем ограничивать свое питание нужно обязательно проконсультироваться с врачом для выявления возможных заболеваний.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/sredizemnomorskaya-dieta-kardioprotektivnye-effekty-v-razlichnyh-stranah/viewer} {Статья 8 (2018 год)}}\}

Данная статья посвящена такому типу питания, как средиземноморская диета.

\textbf{Оценка содержания.}

Содержание статьи о средиземноморской диете предоставляет обширный обзор эффективности этой диеты в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний. Описаны механизмы положительного воздействия, результаты исследований на различных популяциях, а также факторы, препятствующие её широкому внедрению. Статья рассматривает не только физиологические аспекты, но и социо-экономические факторы, такие как финансовая доступность здоровой пищи, что обогащает обсуждение и делает её информативной для широкой аудитории.

\textbf{Общий анализ.}

Статья провела \textcolor{green} {обширный обзор эффективности средиземноморской диеты}.

Были рассмотрены механизмы положительного воздействия и \textcolor{green} {результаты исследований на различных популяциях}.

\textcolor{green} {Был проведен очень широкий анализ}, включающий социоэкономический анализ, включая факторы доступности здоровой пищи, обогащает обсуждение, анализ финансовых ограничений, связанных с соблюдением диеты, учитывает реалии повседневной жизни.

Были \textcolor{red}{привелены слабые аргументы} в причинах низкой приверженности к средиземноморской диете, ограничившись упоминанием недоступности основных составляющих для жителей других стран.

\textcolor{red}{Не предоставлены конкретные цифры или статистика}, чтобы подкрепить утверждение о крайне низкой приверженности.

Вывод содержит важное обобщение, \textcolor{green}{рассматривая вопрос и с положительной и с отрицательной стороны}: "Несмотря на положительные эффекты, низкая приверженность требует учета при будущих исследованиях и вмешательствах".

Заключение также подчеркивает необходимость поиска идеального стереотипа питания для здоровья населения, что \textcolor{green}{ставит акцент на практической значимости результатов исследования}.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-bezglyutenovoy-diety-pri-nevrologicheskikh-zabolevaniyah-i-psihiatri-cheskikh-rasstroystvah-mif-ili-realnost/viewer}{Статья 9 (2018 год)}}

Данная статья посвящена такому типу питания, как безглютеновая диета.

\textbf{Оценка содержания.}

Данная статья рассматривает актуальные тенденции безглютеновой диеты, отмечая ее популярность и распространение среди людей без явных заболеваний, связанных с глютеном. Особое внимание уделяется возможным неврологическим расстройствам, связанным с употреблением глютена, и рассматривается эффективность безглютеновой диеты в лечении таких состояний. Авторы также обсуждают новую нозологическую единицу - непереносимость глютена, не связанную с



целиакией. Дискуссия включает эффективность диеты при целиакии и ее роль в терапии аутизма, при этом выделяются противоречивые результаты современных исследований.

### **\textbf{Общий анализ.}**

Статья предоставляет \textcolor{green} {подробный обзор безглютеновой диеты, охватывая разные аспекты данной темы} (как ее популярность, так и потенциальные неврологические аспекты).

\textcolor{green} {Статья имеет обоснованный научный подход}, ведь основывается на результате лабораторных и клинических исследований, подчеркивая значимость научных данных.

Статья рассматривает не только текущее положение в мире относительно безглютеновой диеты, но и \textcolor{green} {Обсуждение будущих перспектив} ( "использования безглютеновой диеты в комплексе терапевтических мероприятий при различных неврологических расстройствах").

Статья отмечает недостаток аналогичных исследований, касающихся безглютеновой диеты, что может \textcolor{red} {ограничивать убедительность ее выводов}.

\textcolor{red} {Неоднозначные результаты в статье}. Упоминание противоречивости результатов современных исследований по влиянию безглютеновой диеты на аутизм создает некоторую неопределенность в эффективности этой диеты.

Некоторые \textcolor{red} {утверждения базируются на ограниченных данных}, например, случаях улучшения состояния при повторном исключении глютена, что может требовать дополнительного исследования.

**Узконаправленные взгляды в статье**. Статья фокусируется преимущественно на роли глютена, не уделяя достаточного внимания другим факторам, влияющим на неврологическое здоровье.

Статья подчеркивает связь между безглютеновой диетой и неврологическими расстройствами. Однако, несмотря на перспективы использования данной диеты в терапевтических мероприятиях, необходимы дополнительные исследования для подтверждения эффективности и выявления возможных ограничений.

**Отсутствие контролируемых исследований и противоречивость данных** оставляют некоторые вопросы открытыми.

<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vegetarianskoy-diety-v-zhizni-cheloveka-i-eyo-vliyanie-na-organizm-sportsmenov-podvergayuschihsya-povyshennym-fizicheskim/viewer> {Статья 10 (2021 год)}

До этого мы рассматривали статьи, в которых в общем случае говорилось про вегетарианство. Но данная статья уже рассматривает отдельные подвиды вегетарианства, а также его влияние на людей с большой физической нагрузкой.

**Оценка содержания.**

Статья содержит информацию о вегетарианстве, его истории и развитии, а также формулирует конкретные цели и задачи исследования. Статья кратко описывает различные типы вегетарианских диет, подчеркивая их разнообразие – от ово-лакто-вегетарианства до веганства и сыроедения. Важно, что подчёркивается, что плохо сконструированные вегетарианские диеты могут привести к дефициту нутриентов.

**Общий анализ.**

Статья \textcolor{green}{отлично вводит в тему}, предоставляя четкое определение вегетарианства и обзор его истории.

Статья содержит \textcolor{green}{конкретную формулировку цели и задач исследования является ясной и конкретной}, что обеспечивает четкую направленность работы.

Статья уделяет внимание мотивам перехода на вегетарианскую диету, выделяя этические принципы и чувство сострадания к животным.

\textcolor{red}{Некоторые аспекты могут быть представлены слишком обобщенно}, например, утверждение о том, что вегетарианские диеты "незначительно отличаются" от всеядных, требует конкретизации и углубленного анализа.

В статье \textcolor{red}{тема рассматривается достаточно узко}. Можно было рассмотреть как позитивные, так и потенциально негативные аспекты вегетарианских диет, чтобы обеспечить более сбалансированный взгляд на тему.

\textcolor{red}{Утверждения не подкреплены аргументативной базой}. Некоторые утверждения о вегетарианстве могли бы быть подкреплены ссылками на актуальные исследования и статистику для укрепления авторитетности информации.

Вывод статьи обращает внимание на важные аспекты вегетарианства, но её обобщения \textcolor{red}{могут потребовать дополнительной детализации и обоснования}. \textcolor{green}{Преимущества вегетарианских диет выделены}, но \textcolor{red}{обсуждение недостатков исследования не было предоставлено}.

\section{\href{https://cyberleninka.ru/article/n/paleodieta-mify-i-pravda/viewer}{Статья 11 (2019)}}

Данная статья говорит о таком типе как палеодиета.

### \textbf{Оценка содержания.}

Статья содержит информацию о палеолитической диете, обсуждает ее основы, включая рацион охотников-собирателей и отличия от современных рационов. Авторы обсуждают научные аспекты исследований, приводят мнения сторонников и критиков. В статье также затрагиваются вопросы связанные с эффективностью палеодиеты при различных заболеваниях, таких как метаболический синдром и рассеянный склероз. Однако, подчеркивается неоднозначность результатов и необходимость учета индивидуальных особенностей. Кроме того, рассматривается диета Wahls как вариант, основанный на принципах палеодиеты, с акцентом на воздействии на заболевания, такие как рассеянный склероз.

### \textbf{Общий анализ.}

Статья предоставляет \textcolor{green}{обширную информацию о палеолитической диете}, включая ее историю, состав, исследования и аспекты применения при различных заболеваниях.

\textcolor{green}{Статья содержит научные обоснования}. Авторы акцентируют внимание на неоднозначности результатов и необходимости дополнительных клинических исследований.

\textcolor{green}{Наличия практической значимости в статье}. Выделены конкретные аспекты, такие как влияние на метаболический синдром, рассеянный склероз и другие заболевания, что придает статье практическую значимость.

Однако в статье\textcolor{red}{отсутствуют ссылки на конкретные исследования} в некоторых частях текста умаляет научную достоверность статьи.

**Нехватка обоснований.** Некоторые утверждения о диете Wahls могли бы быть дополнительно обоснованы, чтобы поддержать приведенные в статье аргументы.

Хочется отметить `\textcolor{green}{информативный вывод в статье}`, однако он требует дополнительной научной обоснованности, особенно в отношении ссылок на исследования. Авторы правильно подчеркивают необходимость проведения рандомизированных клинических исследований для более точной оценки эффективности и механизмов воздействия палеолитической диеты. Рекомендация применения диеты под контролем врача и предостережение от потенциальных рисков при ее самостоятельном использовании также являются важными выводами статьи.

## Статья 12 (2018 год)

Ссылка на статью:

<https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/pitkaf/Documents/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20II%202019.pdf#page=163>

Данная статья говорит нам о таком типе питания, как кетодиета.

**Оценка содержания.**

Эта статья представляет описание кетогенной диеты как популярную концепцию для снижения веса. Автор обращает внимание на

привлекательность диеты, позволяющей употреблять жирные продукты без ограничений. Основное внимание уделяется исключению углеводов и увеличению потребления жиров и белков. Описываются различные виды кетогенной диеты, включая стандартную, целевую и циклическую.

Подчеркивается, что приверженцы кето-диеты не считают калории, и метаболическое состояние кетоза считается ее положительной чертой. В статье также приводится список продуктов, разрешенных при кетогенной диете.

**\textbf{Общий анализ.}**

**\textcolor{green}** {Статья включает обзор различных аспектов кетогенной диеты с разных сторон}, включая ее популярность и особенности. Подробное описание принципов кето-диеты, видов и основных принципов их соблюдения.

**\textcolor{green}** {Акцентирует внимание на важность консультации с врачом и диетологом} перед началом кето-диеты.

**\textcolor{red}** {Статья рассматривает только положительное влияние питания}, отсутствует упоминание о потенциальных рисках и ограничениях кетогенной диеты.

**\textcolor{red}** {Присутствует неопределенность} в части долгосрочных последствий и эффективности на длительный срок.

**\textcolor{red}** {Отсутствуют подтверждающие ссылки} на конкретные исследования или источники информации, что снижает достоверность.

Выводу в статье **\textcolor{red}** {не хватает более глубокого рассмотрения потенциальных рисков и научной базы}. Важность консультации с врачом и диетологом выделена, но общая объективность статьи могла бы быть

улучшена путем учета разнообразных точек зрения и исследовательских данных.

`\section{Мои предложения касательно данной темы}`

Для данной темы я бы предложила провести следующее исследование. Определить для какой группы людей какой тип питания будет наиболее подходящим, а также выделить группу людей, которым не принципиально питаться по определенной диете.

`\end{document}`