



Шукатка О., Криворучко І., Горлова Л., Мудра В., Бенцак Л. Синергізм здоров'язбережувальних ідей гіппократа в контексті розвитку дієтетики. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 4. С. 59-63. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i4-010>.

Shukatka O., Kryvoruchko I., Horlova L., Mudra V., Bentsak L. Synerhizm zdorov'iazberezhuvalnykh idei hippokrata v konteksti rozvytku diietetyky [Synergism of health-preserving ideas of hippocrates in the context of the development of dietetics]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 4. S. 59-63. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i4-010>.

УДК 37.141.319.8

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i4-010

Оксана ШУКАТКА¹, Ілля КРИВОРУЧКО², Леся ГОРЛОВА³,
Віра МУДРА⁴, Любов БЕНЦАК⁵

¹⁻⁵Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

¹<https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

shukatka1973@ukr.net

²<https://orcid.org/0000-0003-4392-0483>

kryvoruchko382@gmail.com

³<https://orcid.org/0000-0001-9661-723X>

larysa.horlova@lnu.edu.ua

⁴<https://orcid.org/0009-0000-2903-4405>

vira.mudra@lnu.edu.ua

⁵<https://orcid.org/0000-0002-7265-1561>

lyubov.bentsak@lnu.edu.ua

СИНЕРГІЗМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ІДЕЙ ГІППОКРАТА В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ДІЄТЕТИКИ

Анотація. У статті здійснено аналіз впливу ідей збереження та зміцнення здоров'я згідно з давньогрецьким лікарем Гіппократом на появу та розвиток окремого напрямку здоров'язбережувальної педагогіки та античної філософії - дієтетики. Досліджено історію появи поняття «дієтетика» за Гіппократом, його початкове значення та пояснено сутність цього терміну на основі праць Гіппократа. Вказано, що дієтетика в сучасному світі - це наука, яка займається дослідженням правильного та раціонального харчування та їхнього впливу на людський організм. Гіппократ запровадив термін «дієтетика» як «режим», що складався з трьох компонентів: пиття, їжі та фізичних вправ. Досліджено працю Гіппократа «Про діету», де пропонується дієта, заснована на сезонах року і звичках, акцентуючи найбільше уваги на літо та зиму. Пояснено сутність дієтетики у праці Гіппократа «Про режим при гострих захворюваннях», де відомий лікар пояснив, що будь-яка хвороба вимагає зміни дієти, однак необхідно уникати занадто великих змін, оскільки навіть у здорового пацієнта зміна дієти шкідлива, тому дієтетика як наука про «режим» вимагає послідовності в змінах раціонального та правильного харчування. Розкрито ідеологію дієтетики в праці Гіппократа «Про оздоровчий режим», де були констатовані перші принципи калократії - це збалансованість і розсудливість. Вказано, що в праці Гіппократ пояснив: щоб дієта була ефективною, потрібно бути поміркованим і бути збалансованим у харчуванні («софросин») у потрібний час, оскільки будь-який надлишок є шкідливим для здоров'я людського організму. Зроблено висновок, що давньогрецький лікар Гіппократ є основоположником і зачинателем дієтетики як окремого напрямку ідеології збереження та зміцнення здоров'я. Остаточо розтлумачено сутність ідеології дієтетики за Гіппократом: дієтетика - це режим ведення правильного та раціонального харчування на рівні із виконанням фізичних вправ, щоб відповідно до пори року не набувати хронічних захворювань, мати хорошу фізичну форму та зберегти і зміцнити здоров'я.

Ключові слова: дієтетика; Гіппократ; збереження здоров'я; раціональне харчування.

Оксана SHUKATKA¹, Illia KRYVORUCHKO², Larysa HORLOVA³,
Vira MUDRA⁴, Lyubov BENTSACK⁵

¹⁻⁵Ivan Franko National University of Lviv, Ukraine

¹<https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

shukatka1973@ukr.net

²<https://orcid.org/0000-0003-4392-0483>

kryvoruchko382@gmail.com

³<https://orcid.org/0000-0001-9661-723X>

larysa.horlova@lnu.edu.ua

⁴<https://orcid.org/0009-0000-2903-4405>

vira.mudra@lnu.edu.ua

⁵<https://orcid.org/0000-0002-7265-1561>

lyubov.bentsak@lnu.edu.ua

SYNERGISM OF HEALTH-PRESERVING IDEAS OF HIPPOCRATES IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF DIETETICS

Abstract. The article analyzes the impact of preserving and strengthening health according to the ancient Greek physician Hippocrates on the emergence and development of dietetics as a separate direction of health-preserving pedagogy and ancient philosophy. It explains the history of the emergence of the concept of "dietetics" according to Hippocrates, its initial meaning, and the essence of this term based on the works of Hippocrates: «On the diet,» «On regimen for acute diseases,» «On health regimen.» It indicated that dietetics is a science

that studies proper and rational nutrition and its impact on the human body in the modern world. Hippocrates introduced «dietetics» as a «regimen» consisting of three components: drink, food, and exercise. Based on the analysis of foreign scientific sources, Hippocrates' work «On Diet» was studied, where the ancient Greek doctor suggested a diet based on the seasons of the year and established certain lifestyle habits that should be followed in each of them, emphasizing summer and winter. The essence of dietetics is explained in Hippocrates' work «On the Regime in Acute Diseases», where the famous doctor explained that any disease requires a change in diet. However, it is necessary to avoid significant changes because any change in diet is harmful, even for a healthy patient. Therefore, dietetics as a science of «regime» requires consistency in rational and proper nutrition changes. The ideology of dietetics was revealed in the work of Hippocrates, «On the Health Regime», where the first principles of kalokagatia were stated - balance and prudence. Hippocrates explained that for the diet to be effective, it is necessary to be moderate and balanced in nutrition («sophrosin») at the right time since any excess is harmful to the health of the human body. It concluded that the ancient Greek physician Hippocrates is the founder and initiator of dietetics as a separate direction of the ideology of preserving and strengthening health. The essence of the dietetics ideology, according to Hippocrates, has been finally explained: dietetics is a regimen of proper and rational nutrition at the same level as an exercise to not acquire chronic diseases according to the season, to be in good physical shape, and to preserve and strengthen health.

Keywords: dietetics; Hippocrates; health preserving; rational nutrition.

Постановка проблеми. Актуалізація питань збереження здоров'я є одним із пріоритетних у сучасному світі та вимагає історичного аналізу поглядів на здоров'язбереження. Здоров'я людини віддзеркалює її спосіб життя, а найважливішим чинником способу життя є харчування. Через прискорену технологізацію харчової промисловості існує сумна тенденція до вживання фастфудів, напоїв типу «енергетиків» та інших продуктів, що містять штучні барвники, консерванти, стабілізатори та емульгатори, які наносять невідповідної шкоди здоров'ю людини, особливо серед шкільної та студентської молоді. Саме тому ще з часів античності та Середньовіччя залишаються актуальними класичні поняття окремого напрямку у царині правильного та раціонального харчування – дієтетики. Термін якої був створений та поширений у наукових працях часів античності давньогрецьким лікарем Гіппократом, основоположником дієтетики як окремого напрямку ідеології збереження здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання впливу здоров'язбережувальної ідеології Гіппократа на впровадження та розвиток дієтетики стало предметом наукових пошуків грецьких (А. Kritikos, А. Bekiari та інші), колумбійських (М. Sanchez), американських (О. Cheng Tsung, J. Wilkins) вчених. Американський педагог з Вашингтону О. Cheng Tsung, розповів про вплив ідеології Гіппократа на розвиток кардіології, надав короткі біографічні свідчення про давньогрецького лікаря. Збірка наукових праць «Грецька медицина від Гіппократа до Галена» (англ. – Greek Medicine from Hippocrates to Galen) не лише наводить інформацію про походження терміну «дієтетика» за Гіппократом, а й пояснює всю сутність ідеології дієтетики. Афінські вчені N. Nomikos, C. Tromproukis, C. Lamprou та G. Nomikos та американський педагог J. Wilkins розкрили сутність дієтетики в праці Гіппократа «Про оздоровчий режим». Колумбійський педагог М. Sanchez наголосив на тому, що Гіппократ у праці «Про дієту» пропонує конкретні життєві практики в дієтетичі, яких необхідно дотримуватися у кожному пору року.

Метою дослідження є аналіз здоров'язбережувальних ідей Гіппократа в контексті розвитку дієтетики.

Методи дослідження: аналіз, порівняння та узагальнення теоретичних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Ідея здоров'язбереження не є винятково продуктом сучасної педагогічної свідомості. Її витоки сягають ранніх етапів цивілізаційного розвитку. Письмові джерела свідчать, що, зокрема, в Стародавній Месопотамії і Стародавньому Єгипті функціонували соціально і педагогічно значущі ідеї здоров'язбереження, які сучасні дослідники умовно називають «попереджувальною медициною». Іншими словами, ще тоді молодь спрямовували до усвідомлення необхідності дотримання елементарних санітарно-гігієнічних норм (зберігання чистоти тіла, одягу, житла; обмеження в кількості спожитої їжі (нині – правила раціонального харчування) тощо) [2]. Завдяки філософам Ксенофону, Платону та Аристотелю набула поширення ідеологія калокагатії – баланс духовної та тілесної краси. Філософське бачення балансу передбачало рівновагу між руховою активністю, правильним харчуванням та моральними якостями. Давні греки розуміли, що від режиму харчування залежить фізичний та емоційний стан людини, її самопочуття та належне дотримання принципів калокагатії. Однак, витоки основної ідеї цього філософського напрямку сягають періоду життя Гіппократа, давньогрецького лікаря та філософа, який і запровадив поняття «дієтетика» як окремого напрямку філософії про раціональне харчування.

Узагалом, раціональне харчування – це особливий вид харчування, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини, її ріст, правильне фізіологічне та морфологічне функціонування організму, профілактику різних видів захворювань. Наука, яка вивчає дану проблему, має назву «дієтетика».

Згідно з твердженням індійського науковця В. Shrilakshmi, дієтетика – це наука, яка займається адекватністю дієт протягом нормального життєвого циклу та модифікаціями під час хворобливих станів людини, тобто фахівець із цієї проблематики переважно займається підбором необхідного режиму харчування для уникнення різноманітних захворювань. Нещодавно дієтетика як професія була

визначена Американською Дієтичною Асоціацією (англ. - American Dietetic Association) як інтеграція та застосування принципів, отриманих з дисциплін про їжу, харчування, менеджменту, комунікації, біологічних, фізіологічних, поведінкових та соціальних наук для досягнення та підтримки здоров'я людини [8]. Кембриджський словник дав визначення «дієтики» як «наукове дослідження їжі, яку споживають люди, та її впливу на здоров'я» [11]. Відтак, попри різні трактування дефініції, спільним є те, що дієтика – це наука, яка займається дослідженням впливу правильного та раціонального харчування на організм людини.

Витоки ідеології дієтики сягають часів Античності, коли давньогрецькі філософи та лікарі мали мету оздоровити античну націю за допомогою пропаганди фізичних вправ та правильного харчування. Основоположником ідеології дієтики став давньогрецький лікар та філософ Гіппократ (бл. 460 р. – бл. 370 р. до н.е).

Грецький науковець з Афін С. Уаріакіс, який дослідив Гіппократа та Асклепіада Самосського як «батьків» клінічної та молекулярної медицини відповідно, навів короткі біографічні відомості про Гіппократа, сповненого легендами та переказами: народився на грецькому острові Кос у південно-східній частині Егейського моря. Він був сином Геракліда і належав до родини лікарів, які стверджували, що вони походять від Асклепія, бога медицини. Гіппократ працював переважно на Косі та на прилеглому узбережжі Малої Азії (що відповідає сучасній Туреччині), але він також багато подорожував, відвідуючи інші грецькі регіони, включаючи Афіни, Фессалію та Фракію. Його внесок у медичну практику характеризують етичні правила поведінки, уважне спостереження за клінічними симптомами, відкритість для будь-яких ідей і готовність пояснити причину захворювань [3]. Гіппократ ввів в обіг багато медичних термінів, які вживаються і нині, наприклад, «симптом», «діагноз», «травма», «терапія» та «сепсис», а також багато термінів захворювань: «діабет», «гастрит», «артрит», «кома», «параліч» та інші [10]. Видав безліч наукових праць та трактатів з питань здоров'язбереження та медицини, які об'єднав в одну збірку «Корпус Гіппократа». Гіппократ також рекомендував венесекцію та дієтичну терапію при лікуванні серцевої недостатності. Гіппократ помер у глибокій старості і був похований його синами-лікарями поблизу Ларисси, Фессалія. Його спадщина залишалася основною медичною традицією протягом приблизно двох з половиною тисячоліть [3; 10].

Згідно зі збіркою наукових праць «Грецька медицина від Гіппократа до Галена», саме найвідоміший давньогрецький лікар Гіппократ запровадив слово «*diaita*» у своїх трактатах та наукових працях, але воно мало дещо інше значення, ніж зараз. У деяких трактатах Гіппократа, таких як «Стародавня медицина», *diaita* мала обмежене значення харчової дієти, що включала їжу та напої. Наступники Гіппократа розуміли, що *diaita* також включала фізичні вправи. У своїй праці «Повітря, води, місця» Гіппократ визначив режим мешканців, якого повинен дотримуватися мандрівний лікар, прибувши в невідоме йому місто і де він збирався займатися своїм мистецтвом та враховувати режим (*diaita*) мешканців, які їхні уподобання, чи люблять вони випивати і т.д. Тобто, за Гіппократом, слово «*diaita*» означало «режим», який був представлений тут як такий, що складався з трьох компонентів: пиття, їжі та фізичних вправ [4].

Гіппократ у своїй праці «Про дієту» пропонує дієту, засновану на сезонах року, і встановлює певні життєві звички, які повинні виконуватися в кожному з них, і хоча його увага зосереджена на літо та зиму, він вважає, що весна та осінь – це сезони, які служать для підготовки між сезонами. У підсумку, практики, які повинні бути виконані, такі: узимку рекомендовано одноразовий прийом їжі, пити чисте червоне вино, їсти трохи овочів, виконувати фізичні вправи всіх видів: біг і нічні прогулянки, боротьбу, ранкові прогулянки, але уникати надмірного фізичного навантаження, спати на жорсткому ліжку, а навесні варто було змінювати харчові звички, щоб підготуватися до літа, перевагу слід надавати ячмінним хлібам, рекомендовано додавати до страв відварені овочі, збалансувати співвідношення між стравами на грилі та вареною їжею, приймати ванни та менше снідати. Гіппократ на літній період рекомендував перейти до більш м'якої та чистішої їжі в менших кількостях, а також їсти ячмінний хліб, бажано з борошна грубого помелу [7]. У праці «Про режим при гострих захворюваннях», яка буде описана нижче, лікар описав детально принципи дієтики, яких мали дотримуватися влітку: це споживання більш легких, незмішаних та менших за кількістю продуктів, а також більше ячмінного хліба, ніж пшеничного, світлих, білих, розріджених напоїв. Наведемо цитату з його праці: «Обідати мало, а сон після обіду недовгим; якомога менше їжі повинно лягати на шлунок, а рясне пиття повинно запивати їжу. Однак протягом дня слід вживати якомога менше рідини, оскільки організм не перебуває під тиском сухості. Овочі слід вживати варені, за винятком дуже киплячих і сухих. Тим не менш, ми також повинні їсти їх сирими, за винятком тих, які дуже вапняні та сухі. Блювота не обов'язкова, якщо тільки немає натискання шлунка. Слід максимально обмежити статеві контакти, а вода під час купання повинна бути теплою. Сезонний фрукт занадто сильний для людського організму, тому від нього краще утриматися. Але якщо хтось його з'їсть, то шкода буде мінімальною, якщо його споживати разом із їжею» [7]. Тобто, Гіппократ у своїй праці пропонував дотримуватися конкретних принципів, які були встановлені відповідно до конкретної пори року. У кожному пору року ці складові елементи раціону

змінювалися, як це можна помітити вище, щоб зберегти здоров'я. Слід зазначити, що багато з цих правил життя, запропонованих лікарем Гіппократом, вступають у діалог із укладами життя філософських шкіл того часу, тобто спостерігаємо суттєвий вплив його ідей на філософські течії часів Античності.

У праці «Про дієту» Гіппократ вказував на п'ятнадцять випадків захворювань, викликаних дисбалансом між харчуванням і фізичними вправами. Стикаючись з кожним випадком, він пропонує дієту як терапевтичний метод. Стосовно сфери харчування автор виявляє перший випадок, коли ніс закладається після їжі та сну. З плином днів набрякають і повіки, немає ні бажання їсти, ні можливості пити. Часто звинувачують те, що хворий робить у цей момент, але насправді це не через це, а тому, що «їжа в ньому переважає над фізичними вправами, і насичення, накопичуючись потроху, підштовхнуло його до хвороби». У тій же праці автор описує перший випадок захворювання, коли надмірна їжа перешкоджає виконанню фізичних вправ, що спричиняє дезадаптацію організму, і описує усі симптоми. Зіткнувшись з цим, він пропонує деякі правила життя: гімнастичні вправи, ванни, очищення, пиття, прогулянки. Велику увагу приділяє рівновазі. Будь-яка надмірність є синонімом хворого організму. Слід зазначити, що ці практики стосуються не лише догляду за тілом; вони також виражають тверду моральну поведінку. Тобто, Гіппократ фактично заснував античну течію філософії, яка полягала в рівновазі між фізичними вправами та харчуванням і моральними якостями – калокагатію [1].

Праця Гіппократа «Про режим при гострих захворюваннях», як зазначає науковець J. Wilkins, складається з 3 частин: у 1-й частині вводить вогонь і воду як складові природного порядку, перший – динамічну силу, другий – поживну, і поміщає людей у цей порядок, з деяким урахуванням статі та людського розмноження. Ця книга створена під сильним впливом досократичної думки. У другій частині праці два вступних розділи про вітри (37–38), які показують, що сильні вітри з півночі та півдня можуть завдати шкоди цивілізованій зоні осілості, ойкумене, де живуть люди, супроводжуються каталогом продуктів, які перелічує багато продуктів грецької дієти та приписує їм якості. Ці якості включають солодкість, жирність і солоність, і, зокрема, *dynamis* («сила» або «потенціал» з грецької) їжі. У третій частині розробляється щоденний і річний режим, у межах якого споживатиметься їжа, і відповідає розділам дієти, які Діокл Карист і Гален пізніше назвали Гігієною: є багато коментарів щодо щоденного режиму людини, купання та фізичних вправ [9].

Дана праця має ретельні роздуми про проблему звички та змін у людському організмі. Давньогрецький лікар вважав, що хвороба вимагає зміни дієти. Однак необхідно уникати занадто великих змін, оскільки навіть у здорового пацієнта зміна дієти шкідлива. Щоб проілюструвати такі шкідливі зміни, автор наводить приклад рутинного щоденного харчування. Лікар детально дослідив появу збурень, спричинені простою зміною звичної дієти протягом півдня, додавши їжу або не додавши. Гіппократ наголошував на тому, що зміна харчових звичок має бути поступова. Ця дискусія в «Про режим при гострих захворювань» про важливість звички стала відомим, і тривалий час її цитував давньоримський лікар Гален у своєму трактаті «Про звички» [4].

У вищенаведеній праці давньогрецький лікар зазначає, що людина, намагаючись правильно ставитися до свого режиму, повинна спочатку отримати знання і розрізнення природи людини. Якщо лікар ігнорує те, що контролює організм, він не зможе отримати відповідне лікування для свого пацієнта. Крім того, визнає необхідність збалансованої дієти та фізичних вправ: «Як я вже сказав вище, неможливо ставитися до режиму чоловіків з такою акуратністю, щоб зробити вправи точно пропорційними кількості їжі». Насправді сьогодні доведено, що фізично-спортивна продуктивність вимагає відповідного харчування. Гіппократ у своїх працях, у тому числі й «Про режим при гострих захворюваннях» визнає, що різний вік має різні потреби [6].

У трактаті Гіппократа «Про оздоровчий режим» наголошується на головні принципи калокагатії, які необхідні для збереження здоров'я, а саме: збалансованість і розсудливість. У трактаті наголошувалося, що на додаток до того, щоб пам'ятати про всі вищезазначені фактори, лікар мав пам'ятати про основне міркування, щоб дієта була ефективною: це була поміркованість і збалансованість («софросин»). У дієті її завжди слід вводити поступово та в потрібний час (*kairós*), таким чином уникаючи будь-яких насильницьких змін, оскільки будь-яке надлишок є шкідливим і суперечить здоров'ю, яке розуміється як баланс [6; 9].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши сутність ідеології дієтетики Гіппократа на основі трактатів «Про дієту», «Про оздоровчий режим» та «Про режим при гострих захворювань», можна зробити висновок, що давньогрецький лікар дійсно є основоположником дієтетики як окремого напрямку ідеології збереження здоров'я. У своїх трактатах античний науковець постійно наголошував на балансі між їжею, питтям та виконанням фізичних вправ, який назвав одним терміном «*diata*», тим самим заклавши основи ще одного філософського напрямку – калокагатії. Гіппократ констатував одну важливу річ: при правильному та раціональному харчуванні відповідно до

пори року можна не набувати хронічних захворювань, мати хорошу фізичну форму та зберегти і зміцнити здоров'я.

Список використаних джерел

1. Шукатка О.В., Криворучко І.В. Розвиток ідеології калокагатії у Стародавній Греції. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 84. С. 86-89. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.84.14>.
2. Шукатка О. Філософсько-педагогічні витоки сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці. Педагогіка безпеки: міжнар. наук. журн. Вінниця, 2018. № 1, т. 3. С. 75-82.
3. Cheng, Tsung O. Hippocrates and cardiology. American heart journal, 2001. №141.2. P. 173-183.
4. Jouanna, J. Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers; Brill Academic Pub: Leiden, The Netherlands, 2012. pp. 1-403.
5. Kritikos, A., Bekiari, A., Nikitaras, N., Famissis, K., & Sakellariou, K. Hippocrates' counselling with regard to physical exercise, gymnastics, dietetics and health. Irish journal of medical science, 2009. Vol. 178. P. 377-383. <https://doi.org/10.1007/s11845-009-0323-7>
6. Nomikos, N. Trompoukis, C. Lamprou, C. and Nomikos, G. The Role of Exercise in Hippocratic Medicine. American Journal of Sports Science and Medicine. 2016. Vol. 4. P. 115-119.
7. Sanchez, M. P. La dietética como una elección de vida: una mirada desde la medicina hipocrática. Revista Guillermo de Ockham, 2019. Вип. 17(2). С. 29-37. <https://doi.org/10.21500/22563202.4148>.
8. Shrilakshmi B. Dietetics. New Age International Publishers. New Delhi, 2011. 313 p.
9. Wilkins, J. The social and intellectual context of Regimen II. In Hippocrates in Context. Brill, 2005. P. 119-133.
10. Yapijakis C. Hippocrates of Kos, the father of clinical medicine, and Asclepiades of Bithynia, the father of molecular medicine [Review]. In Vivo 23, 2009. P. 507-514.
11. Dietetics, Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/dietetics>.

References

1. Shukatka O.V., Kryvoruchko I.V. Rozvytok ideolohii kalokahatii u Starodavnii Hretsii. Pedagogika formuvannia tvorchoii osobystisti u vyshchii i zahal'noosvitnii skolakh: zb. nauk. pr. Odesa: Vydavnychy dim «Helvetyka», 2022. Vyp. 84. P. 86-89. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.84.14>.
2. Shukatka O. Filosofske-pedahohichni vytoky suchasnykh idei zdoroviatvorennia v pedahohichnii teorii ta praktytsi. Pedahohika bezpeky: mizhnar. nauk. zhurn. Vinnytsia, 2018. № 1, t. 3. S. 75-82.
3. Cheng, Tsung O. Hippocrates and cardiology. American heart journal, 2001. №141.2. P. 173-183.
4. Jouanna, J. Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers; Brill Academic Pub: Leiden, The Netherlands, 2012. pp. 1-403.
5. Kritikos, A., Bekiari, A., Nikitaras, N., Famissis, K., & Sakellariou, K. Hippocrates' counselling with regard to physical exercise, gymnastics, dietetics and health. Irish journal of medical science, 2009. Vol. 178. P. 377-383. <https://doi.org/10.1007/s11845-009-0323-7>.
6. Nomikos, N. Trompoukis, C. Lamprou, C. and Nomikos, G. The Role of Exercise in Hippocratic Medicine. American Journal of Sports Science and Medicine. 2016. Vol. 4. P. 115-119.
7. Sanchez, M. P. La dietética como una elección de vida: una mirada desde la medicina hipocrática. Revista Guillermo de Ockham, 2019. Vol. 17 (2). P. 29-37. <https://doi.org/10.21500/22563202.4148>.
8. Srilakshmi, B. Dietetics. 6th Edition, New Age International Publisher, New Delhi, 2011. 313 p.
9. Wilkins, J. The social and intellectual context of Regimen II. In Hippocrates in Context. Brill, 2005. P. 119-133.
10. Yapijakis C. Hippocrates of Kos, the father of clinical medicine, and Asclepiades of Bithynia, the father of molecular medicine [Review]. In Vivo 23, 2009. P. 507-514.
11. Dietetics, Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/dietetics>.