

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА
У КРАГУЈЕВЦУ

ПРИМЉЕНО: 22. 01. 2026		
Орг. јед.	Прилог	Вредност
05	686	

МК 08.28 О-01

Верзија: 01

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

Наслов рада	ПРАВОСЛАВНИ ПОСТ И ЊЕГОВ УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ ЧОВЕКА
Кандидат	КОСТИЋ СОЊА
Ментор	ПРОФ. ДР ВЛАДИМИР ЖИВКОВИЋ
Чланови комисије	ПРОФ. ДР ИВАН СРЕЈОВИЋ ПРОФ. ДР ЈОВАНА ЈОКСИМОВИЋ ЈОВИЋ

*Циљ истраживања, истраживачка питања или хипотезе и методологија истраживања
(до 2000 карактера)*

Циљ овог рада је да се прегледом релевантних и савремених података покаже да правилно испланирана и уравнотежена посна исхрана може имати повољан утицај на психофизичко здравље људи. Истовремено, рад указује и на то да неуравнотежена и недовољно планирана исхрана током поста може довести до нутритивних дефицита и повећаног ризика од појаве различитих обољења. Посебан нагласак стављен је на могућност примене посне исхране у свим животним добима и при различитим физиолошким стањима и степену физичког оптерећења. Такође, дат је предлог за суплементацију током периода православног поста.

Имајући у виду широку распрострањеност хроничних незаразних обољења а полазећи од чињенице да значајно доприносе глобалном морбидитету и морталитету, циљ овог рада јесте показати како примена православног поста не треба бити забрањена тема за истраживање и да се његови позитивни ефекти могу и требају научно испитати у сврху превенције и измене тока болести.

Рад је у форми прегледног рада те је извршена претрага доступне литературе и анализа радова других истраживача. Претражене су примарне и секундарне електронске базе података као што су PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, као и неке терцијарне базе података: водичи, уџбеници, стручне књиге. Претраживање електронских база је спроведено коришћењем следећих кључних речи: „orthodox fasting“, „religious fasting“, „pescetarian diet“, „vegeterian diet“, „health effects“. Прегледано је више од 50 научних радова а у овај рад је укључено око 40. Посна исхрана је прегледом доступне литературе била посматрана кроз призму намирница које су дозвољене. Сагледана је пракса искључивања појединих намирница током православног поста и начин на који периодичне рестрикције у исхрани могу утицати на здравље човека. Такође, представљени су и резултати других спроведених истраживања (на онима који посте по православном типичу или на онима чија је дијета најсличнија исхрани током православног поста) како би се потврдиле или оповргле здравствене користи духовне праксе Источне православне цркве.

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 карактера)*

Православни пост, као периодична апстиненција од намирница животињског порекла, уколико је подржан нутритивно квалитетном биљном исхраном, уз повремено коришћење биљних уља, вина, рибе и морских плодова, као и уз дисциплиновано узимање потребних суплемената и физичку активност, штити од метаболичких болести, побољшава здравље кардиоваскуларног и респираторног система, потенцијално и гастроинтестиналног и коштаног система, а делује и неуропротективно, не дозвољава пропадање когнитивних функција мозга, подиже расположење, а поред физичких користи, има и психолошке ефекте – подстичући интроспективно размишљање, што је поткрепљено резултатима релевантне студије. Овакав режим исхране, уколико је добро испланиран и избалансиран те допуњен адекватном суплементацијом, може се примењивати у свим узрастима, независно од осетљивог физиолошког стања и степена физичког оптерећења. Иако неки подаци сугеришу да режим православног поста може бити повезан са повољнијим прехранбеним обрасцима и тиме потенцијално нижим ризиком од одређених облика рака, тренутно не постоји довољно доказа који би потврдили да православни пост самостално смањује инциденцију карцинома. Потребна су додатна дугорочна и контролисана истраживања да би се ова хипотеза потврдила.

Структура урађеног мастер рада

Мастер рад је написан на 73 странице и обухвата 11 поглавља уз 2 слике . Укупно је цитирано 40 литературних извора наведена према Ванкуверским правилима цитирања. Структура рада је следећа:

1. Увод
2. Циљ рада
3. Материјал и методе рада
4. Стратегије поста
5. Структура пирамиде посне исхране као темељ правилне исхране током поста
6. Унос микронутријената током православног поста
7. Осетљиве популационе групе и биљна исхрана
8. Резултати
9. Дискусија
10. Закључак
11. Литература

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Соње Костић под насловом „ПРАВОСЛАВНИ ПОСТ И ЊЕГОВ УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ ЧОВЕКА“, сматра да рад испуњава све улове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује.

Чланови комисије

СМК 08.28 О-01
Верзија: 01

Потпис ментора и првог члана комисије	
Потпис другог члана комисије	
Потпис трећег члана комисије	
Место	
Датум	

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА
У КРАГУЈЕВЦУ

ПРИМЉЕНО:		22. 01. 2026	
Ос. јед.		Пункт	Вредност
05	686/1		

СМК 08.28 О-01

Верзија: 01

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом **ПРАВОСЛАВНИ ПОСТ И ЊЕГОВ УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ ЧОВЕКА**

моје ауторско дело, да сам без ограничења носилац ауторских права над њима (у складу са Законом о ауторском и сродним правила „Сл. гласник РС“, бр.104/2009, 99/2011, 119/2012, 29/2016-одлука УС) и да њиховим коришћењем не вређам права трећих лица.

У Крагујевцу,

17.12.2025.

Кандидат

Соња Костић

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА
У КРАГУЈЕВЦУ

ПРИМЉЕНО: 22. 01. 2026		
Орг. јединица	Грижа	Вредност
05	686/2	Факултет медицинских наука у Крагујевцу

СМК 08.28 О-01

Верзија: 01

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Соње Костић под називом **ПРАВОСЛАВНИ ПОСТ И ЊЕГОВ УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ ЧОВЕКА**
Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

17.12.2025. године

Ментор

проф. др Владимир Живковић