

# ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ДОБАВКАМ И ИХ ВЛИЯНИЮ НА ЗДОРОВЬЕ

*Грицевич М.А., Ровинский М.А.*

*студенты 2 курса лечебного факультета*

Научный руководитель – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии  
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Интерес к биологически активным добавкам (БАД) в Республике Беларусь начал расти совсем недавно. Главной причиной их появления стал «социальный заказ» – стремление людей к здоровой жизни. В США оздоровление населения регулируется на правительственном уровне – по данным статистики, 70% населения регулярно употребляют БАД [1, 2].

В Японии в 50-х гг. была принята государственная программа восстановления нации, основанная на БАД. Сегодня, 90% населения Японии ежедневно принимают биологически активные добавки к пище. Благодаря этой программе Япония занимает 1 место в мире по продолжительности жизни (женщины – 85 лет, мужчины – 78 лет) [1].

В нашей стране люди относятся к добавкам очень настороженно. По статистике только 3% населения РБ регулярно употребляет БАД. На первом месте стоят мультивитамины и пребиотики. БАД оказывают выраженное благотворное влияние на состояние здоровья, каждый человек должен уделять значительное внимание развитию в себе позитивного восприятия окружающего мира, регулярно выполнять определенную программу физических упражнений и придерживаться полноценной полезной диеты. Однако при не правильном подборе БАД, может привести к разным расстройствам организма человека [3].

**Цель.** Изучить отношение современной молодежи к БАД.

**Материалы и методы исследования.** С помощью валеологического диагностического метода обследовано 577 респондентов в возрасте 18–22 лет. Критерии включения: наличие информированного согласия. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса survio.ru. Результаты обработаны с использованием методов

непараметрической статистики с помощью пакета анализа Statistica 6.0 и Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Самооценка собственного здоровья у всех опрошенных достаточно высокая – из всех респондентов 71,9% считают себя здоровыми. На предложение проранжировать признаки, отрицательно влияющие на здоровый образ жизни, в число главных 75,4% респондентов отнесло злоупотребление наркотиками, 7,1%, – отрицательное влияние на здоровье никотина, 6,9% – алкоголя. Способствуют укреплению здоровья, по мнению 27,6% рациональный режим питания и 25,0% двигательная активность.

Результаты выяснения отношения анкетированных к здоровому питанию показали, что регулярно придерживаются принципов рационального питания только 10,9% респондентов, хотя 77,5% оценили свой рацион питания как приближенный к принципам здорового питания.

Большинство респондентов в той или иной мере знают о том, что такое БАДы и чем они отличаются от лекарственных средств. Признались, что не употребляли БАД 76,5% респондентов, правда, среди них больше половины (64,8%) респондентов о таких средствах всего лишь «что-то слышали» – без подробностей и без понимания того, чем спирулина отличается от гербалайфа.

Считают, что БАД не приносят пользу здоровью человека 40,74%, поэтому только 7,5% с той или иной частотой принимают БАД: каждый десятый респондент (11,4%) начинает принимать их при ухудшении здоровья, каждый пятый (19,9%) принимает БАД сезонно, 7,7% – курсами. В целом у 80,6% отношение к БАД нейтральное.

Информацию о здоровом образе жизни из средств массовой информации получают 75,3% девушек и 44,4% юношей; соответственно 15,6% и 38,8% – из специальных книг, далее от родителей, друзей, врачей.

**Выводы.** Таким образом, здоровье во многом зависит от ценностных ориентаций современной молодежи, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Респонденты пока еще до конца не осознают, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, личный успех, а уже сформировавшиеся поведенческие факторы (привычки и стиль жизни) или способствуют укреплению физического, репродуктивного и психического здоровья, или приводят к изменению

в состоянии здоровья. Результаты социолого-диагностического исследования показали недостаточную информированность о БАД.

#### **Литература**

1. Соломонова, Л. В. Роль БАД в современном обществе: споры, необходимость, противоречия / Л. В. Соломонова // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 1. – С. 124 – 126.

2. Актуальность применения БАДов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://coral-club1985.narod.ru/index/0-15>. – Дата доступа: 30.01.2018.

3. Для чего нужны БАДы? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.owoman.ru/beauty/1055.html>. – Дата доступа: 01.02.2018.

## **БИОРИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ УНИВЕРСИТЕТА**

*Дежиц А.Ю.*

*студент 2 курса педиатрического факультета*

Научный руководитель к.б.н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Все живое на нашей планете несет отпечаток ритмического рисунка событий. В сложной системе биоритмов живет и человек. Биологические ритмы представляют собой эволюционную форму адаптации живых организмов к условиям ритмических изменений параметров внешней среды. Это временное взаимодействие различных функциональных систем организма друг с другом, происходящее под влиянием факторов окружающей среды, и способствующее гармонизации жизнедеятельности в целом. Изучение особенностей биоритмов и их влияния на биохимические и физиологические процессы в организме является важнейшим инструментом исследования влияния фактора времени на деятельность живых систем.

Биоритмы человека – это периодически повторяющиеся в течении всей жизни циклические изменения физического и психоэмоционального состояния [1]. Циркадные биоритмы являются