

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СТУДЕНТКАМИ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ильючик Я.В., Шиманович М.С.
студенты 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – д.м.н, профессор,
заведующий кафедрой Наумов И.А.
Кафедра общей гигиены и экологии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Рациональное питание является одним из важнейших элементов здорового образа жизни, формирование которого среди населения, включая и студенческую молодежь, является приоритетной задачей современного здравоохранения Республики Беларусь [5].

Ведение здорового образа жизни особенно актуально в современных условиях, характеризующихся изменением структуры и качества питания населения [6], в том числе в результате уменьшения потребления таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов как молоко и молочные продукты, которые, как известно, хорошо сбалансированы по содержанию в них белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ [1, 2, 3], что позволяет восполнять потребности организма в необходимых эссенциальных макро- и микроэлементах [4]. Это, в свою очередь, определяет возможности обеспечения адекватной адаптации студентов к действию неблагоприятных факторов среды обитания, в том числе и в условиях высоко интенсивного учебного процесса в медицинском университете, а, значит, позволяет провести действенную профилактику возникновения у данного контингента населения не только заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и патологических процессов нейropsychической сферы [5].

Таким образом, качественный и количественный мониторинг потребления молока и молочных продуктов студенческой молодежью на разных этапах обучения с позиций доказательной медицины и разработка на основе полученных результатов научно обоснованных мероприятий, направленных на устранение выявленного дисбаланса в поступлении макро- и микроэлементов в организм с этими продуктами питания для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний и нейropsychических патологических состояний являются важными задачами гигиены, определивших цель и задачи настоящего исследования.

Цель: оценить характер потребления молока и молочных продуктов в условиях воздействия факторов учебного процесса высокой интенсивности студентами педиатрического факультета медицинского университета.

Материалы и методы исследования. На основе результатов социологического исследования, проведенного с применением валеологической анкеты на 5-6 неделях обучения осеннего семестра 2019 г. среди 44 студенток 3 курса педиатрического факультета учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (средний возраст опрошенных составил 19,7 лет), оценены характер потребления молока и молочных продуктов в условиях воздействия факторов учебного процесса высокой интенсивности.

Исследовательская база была сформирована на основе данных, полученных при выкопировке из опросных анкет и расчётных показателей, обработанных с применением методов вариационной статистики программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Согласно полученным результатам проведённых исследований, нами установлено, что значительное большинство (84,0%) опрошенных студенток педиатрического факультета учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» знали о пользе повседневного употребления молока и молочных продуктов и их значении в восполнении потребностей организма в необходимых эссенциальных макро- и микроэлементах и, соответственно, их употребляли в пищу.

Однако результаты анкетирования свидетельствуют о том, что только 25,5% студенток пили молоко ежедневно, тогда как 40,5% опрошенных – «иногда, когда захочется» или, что реже – только не чаще, чем 3-4 раза в неделю или даже 4-5 раз в месяц: по 17,0% ответов. Причем для 34,8% студенток характерной оказалась периодическая замена в рационе собственно молока иными продуктами, прежде всего, кисломолочными – 28,3% ответов. По нашему мнению, возможными причинами сложившейся ситуации является как дефицит времени у студентов для его целенаправленного приобретения в торговых сетях в связи с высокоинтенсивным учебным процессом, так и отсутствие продажи разливного молока в столовой университета. Последний вывод косвенно подтверждается и полученными результатами анкетирования: значительное большинство опрошенных (65,2% ответов) хотели бы, чтобы в студенческой столовой продавали молоко, а не только чай, соки или иные напитки.

Весьма характерной особенностью для студенток оказалось изолированное потребление молока в виде отдельного блюда на второй завтрак или полдник, то есть как отдельный прием пищи, что указали 57,4% анкетированных. Кроме того, также более половины опрошенных регулярно добавляли молоко в кофе или иные напитки (57,4% ответов), а также использовали его для приготовления завтраков с кукурузными хлопьями (53,2% ответов).

Как следует из ответов студенток, основными причинами отказа от потребления молочных продуктов были следующие: возникновение

у опрошенных разного рода аллергических реакций (2,6% ответов) или, что значительно чаще, неудовлетворенность органолептическими свойствами молока (10,3% ответов). Причем некоторой частью студенток цвет молока был оценен как имевший «синеватый» (12,8% ответов) или реже «розоватый» (2,3% ответов) оттенок, а 2,3% опрошенных привкус молока показался неприятно-«солонюватым». Поэтому неудивительно, что значительная часть студенток (10,6%) пробовали изменять органолептические свойства молока, добавляя в него мед, корицу или имбирь.

Анализ результатов анкетирования позволил установить, что суточное потребление молока студентками весьма разнилось и составляло от 0,5 стакана до 2-3 литров (по 2,2% ответов соответственно). Однако для значительного большинства опрошенных (77,8%) этот объем обычно не превышает одного или двух стаканов ежедневно. Причем большинство студенток, что, впрочем, характерно и для иных социальных групп населения [5], отдали предпочтение именно нормализованному (67,4% ответов) и пастеризованному (55,3% ответов) продукту. «Гурманов» же среди опрошенных, употреблявших в пищу исключительно высококачественное «отборное» молоко, оказалось в изученной выборке всего 17,4%.

Весьма значимым фактором, определявшим характер потребления студентками молока и молочных продуктов, оказался выбор региона страны, в котором эти продукты были произведены, что отметили в своих ответах половина анкетированных. Причем, на первых рейтинговых местах ожидаемо оказались производители из Гродненской и Брестской областей (39,6% и 31,3% ответов соответственно), что, по-видимому, было обусловлено давно сложившимися вкусовыми предпочтениями студенток из этих регионов страны, которые по известным причинам количественно значительно преобладали среди анкетированных. Причем опрошенные, что не удивительно, предпочитали именно брестские региональные марки такие, как «Савушкин» и «Брест-Литовск» (54,2% и 29,2% ответов соответственно), давно присутствующие на рынке страны. В то же время иные широко известные торговые марки молочных продуктов, как «Молочный мир» или «Беллакт», предприятия производства которых расположены в Гродненской области, не получили широкой поддержки опрошенных: их отметили, соответственно по 2,1% студенток. На этом фоне несколько неожиданной оказалась высокая процентная доля ответов (31,3%), отданная опрошенными студентками, за витебских производителей молока, что, по нашему мнению, может быть объяснено только замечательными органолептическими свойствами данного рода продуктов.

Выводы. Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют как о достаточно высокой осведомленности студентов-медиков о пользе молока и молочных продуктов, так и о недостаточном их потреблении, что определяет необходимость совершенствования соответствующих мероприятий корректирующего характера.

Литература:

1. Еремина, О.Ю. Кисломолочные напитки с крупяными концентратами / О.Ю. Еремина, Т.Н. Иванова // Пищевая промышленность. – 2009. – № 3. – С. 55-56.
2. Игнатьева, Г.В. / Характеристика антиокислительных свойств микрофильтрованного молока // Г.В. Игнатьева, В.Е. Высокогорский // Молочная промышленность. – 2012. – № 12. – С. 53-54.
3. Кисломолочные напитки с пищевыми волокнами и пребиотиком «Лаэль» / И.А. Евдокимов [и др.] // Молочная промышленность. – 2009. – № 10. – С. 34.
4. Мониторинг микроэлементного баланса в системе «вода-почва-продукты-человек» как информативный метод здоровьесберегающих технологий в медицине / Н.А. Гресь [и др.] // Микроэлементы в медицине. – 2013. – Т. 13. Вып. 2. – С. 46-47.
5. Романюк, А.Г. Гигиеническая оценка вклада объектов среды обитания в формирование микроэлементного статуса населения / А.Г. Романюк // Проблемы здоровья и экологии. – 2017. – № 4 (54). – С. 12-17.
6. Чернова, Н.В. Питание школьников Волгограда / Н.В. Чернова // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2009. – № 4. – С. 96-98.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ БЫТОВОГО ШУМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Исаченко В.С., Никитюк К.В.

студенты 3 курса медико-диагностического факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Мамчиц Л.П.
Кафедра общей гигиены, экологии и радиационной медицины
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Актуальность. Окружающая среда обуславливает во многом состояние здоровья людей. Субъективная оценка степени воздействия основных факторов внутрижилищной и окружающей среды на комфортность проживания позволила ранжировать их по значимости.

Шум – общебиологический раздражитель, который в определенных условиях может оказывать неблагоприятное действие на все органы и системы организма человека. Воздействуя как стресс-фактор, шум вызывает изменения реактивности центральной нервной системы, расстройства регуляции функционального состояния сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Шум занимает 5-е место среди 10 изученных факторов, что указывает на его существенную роль в создании неблагоприятных условий в жилых домах [1, 2]. С развитием технического прогресса уровни