

5. Бодренкова Г.П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике/ учебно-методическое пособие. – М., 2012. – 320 с.

6. Мельникова В.Н; Пушкарёва Т.В. Волонтерство как добровольная благотворительная деятельность, Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, Выпуск № 1. – Том 19. – 2013. – С. 5.

7. Данилина Е.В. Спортивное волонтерство как способ самореализации // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(32). URL: [http://sibac.info/archive/guman/5\(32\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/5(32).pdf) (дата обращения: 13.10.2018).

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Нурмурадов М.

студент 3 курса факультета иностранных студентов

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

Актуальность. В последнее время в мире все больше набирают популярность различные пищевые добавки. Этому способствовало и общее изменение образа жизни. Ежедневно практически любой человек использует с продуктами питания хотя бы одну из самых популярных пищевых добавок – соль, сахар, перец. Все это потребовало новых способов, как обработки, так и распределения продуктов питания, благодаря чему пищевые добавки стали применяться все шире [1, 2]. Представителями ВОЗ составлен перечень вредных для здоровья веществ. Вредные добавки можно встретить почти в любом продукте, но особенно их много в продуктах, которые так любит молодое поколение, к ним относятся: сухарики, шоколадки, чипсы, сладкие газированные напитки, мороженое, фастфуд, жевательные резинки и другие. Вот почему так важно знать, какие пищевые добавки содержатся в конкретных пищевых продуктах. Полностью отказаться от них всё равно невозможно [3, 4]. Большинство людей не обращают на них внимания, хотя некоторые являются очень опасными для здоровья. Пища – это наша энергия, и от того как мы питаемся, зависит наша умственная и физическая работоспособность.

Продукты, имеющие код, который начинается на 1, означает красители; на 2 – консерванты, на 3 – антиокислители (они предотвращают порчу продукта), на 4 – стабилизаторы (сохраняют его консистенцию), на 5 – эмульгаторы (поддерживают структуру), на 6 – усилители вкуса и аромата, на 9 – пеногасители, то есть противопенные вещества [2].

Не все добавки, которые начинаются на «Е» являются вредными, например, такая добавка, как E101, является обычным витамином B₂, который необходим организму, E440 – пектины, содержатся в яблоках, стимулируют очищение кишечника и выведение шлаков. Чтобы не запоминать эти сложные названия, можно носить с собой таблицу с вредными пищевыми добавками.

Красители. Добавки с индексом (E-100-E-199). Традиционно в качестве пищевых красителей использовали окрашенные соки растений, соки плодов, измельченные цветки и части цветков, экстракты и настои [4]. В настоящее время большинство используемых красителей – синтетические. Основное их применение – это придание пищи более красочного, аппетитного и привлекательного вида. Натуральные пищевые красители не несут вреда, а частое употребление продуктов с искусственными красителями может принести вред организму. Если продукт, который вы покупаете, имеет яркий цвет, то большая вероятность того, что в него добавлен искусственный краситель, поскольку натуральные стоят дорого. Например, краситель E129 (красный очаровательный), который может содержаться в конфетах, шоколадных батончиков и других кондитерских изделий, возможно, является канцерогенен. Поэтому при выборе продуктов стоит обратить на их цвет, и если они выглядят неестественно, то такие продукты лучше ограничить в своем рационе.

Консерванты – пищевые добавки с индексами E-200-E-299 – предназначены для защиты пищевых продуктов от микробиологической порчи и увеличения сроков хранения или годности [1]. Это вещества, которые подавляют рост микроорганизмов в продукте. Консерванты применялись еще в древнем мире. Когда люди задалась целью продления сроков годности у продуктов, широкое распространение получили дым, вино, поваренная соль, вино, мед. Они, как антибиотики, способны убивать микроорганизмы. Наш организм может бороться с ними, и в этом ему помогает соляная кислота, которая находится в желудке. Но даже при прохождении желудочной среды, консерванты могут остаться в живых и накапливаться в виде канцерогенов. Искусственных консервантов следует избегать хотя бы потому, что из-за них страдает нормальная микрофлора кишечника, последствиями этого могут быть нарушение всасывания воды в кишечнике и расстройства кишечника. К особо опасной группе консервантов можно отнести нитраты и нитриты. При попадании в организм они препятствуют усвоению кислорода клетками, что приводит к кислородному голоданию тканей [4].

Цель. Изучить характер питания студентов и проанализировать информировать их о качественном составе употребляемых продуктов питания, содержащих пищевые добавки, используемые в промышленности при их производстве.

Материалы и методы исследования. Материалом для исследования были результаты анкетирования студентов и данные медицинских карт. Методом анкетирования изучали информированность студентов в возрасте

17-21 лет УО «Гомельский государственный медицинский университет» влияние пищевых добавок на здоровье человека, всего опрошено 98 студентов.

Анкета содержала следующие вопросы:

1. Покупая продукты, обращаете ли вы внимание на их состав?
2. Знаете ли вы, как расшифровываются пищевые добавки, обозначаемые с помощью индекса E?
3. Знаете ли вы, как они влияют на ваше здоровье?
4. Любите ли вы газированные напитки, сухарики, чипсы и т. д.?
5. Часто ли вы употребляете газированные напитки?
6. Используете ли вы для приготовления домашней пищи полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления (суповые брикеты, картофельное пюре и т. д.)?

Использованы общепринятые статистические программы для обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкетирования показал, что 95% обучающихся включают в рационы питания газированные напитки, чипсы, сухарики. Из них 61% употребляют газированную воду и 59% сухарики и чипсы очень часто (практически каждый день).

92% респондентов отметили, что в приготовлении домашней пищи они и родители используют полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления (лапша «Ролтон», суповые брикеты, картофельное пюре и т. д.)

Пользуясь информацией, представленной на этикетках, исследовали пищевые добавки, используемые при производстве сухариков, чипсов и газированной воды. Результаты приведены в таблицах 1-3.

Таблица 1. – Анализ качественного состава сухариков

Название	Добавки	Производитель
Кириешки (сливочный сыр)	(E621, E627, E631)	ООО КДВ «Яшкино»
Flint (Grenki)	Вкусо-ароматическая добавка «Баварские колбаски»	ООО «Снек Продакшн»
Maretti (сметана и лук)	E621, E551, E951	ИТАЛФООД, Болгария
Хрустeam (гриль)	E621, E635, E551, E160C	ООО «Фрито лей Мануфактуринг»
Хрустов (сметана и зелень)	E623, E627, E631, E301	Россия

Таблица 2. – Анализ качественного состава чипсов

Название	Добавки	Производитель
La y's	E621, E627, E631, E51	Frito-Lay North America
Принглс	E631, E627, E621	Kellogg's
Читос	E621, E551	Frito-Lay North America
Мега Чипсы	E551, E 631, E536	Belarus

Таблица 3. – Анализ качественного состава газированных напитков

Название	Добавки	Производитель
Апельсиновый	E950, E951, E952, E954, E330, E211	Золотая корона
Буратино	E330, E952, E950, сахарат натрия	Лимонадия
Лимонад	E330, E211, E952, E951, E950, фенилаланин .	Фруктайм
Экстро Ситро	E330, E211, E951, E950	Калинов
Pepsi	E338, E330, E124, E152A	Пепси

По результатам анализа медицинских карт студентов, обучающихся на нашем факультете, выявили, что 38 студентов из 480 болеют хроническими заболеваниями, такими как: сердечно-сосудистые заболевания, аллергия, заболевания мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. Это составляет 8% обучающихся.

В результате исследования образцов газированных напитков были обнаружены такие пищевые добавки как E211 – бензонат натрия, E338 – ортофосфорная кислота, подсластители E951, E952, E953, углекислый газ, которые могут привести к серьезным заболеваниям.

В результате исследования образцов чипсов и сухариков было выявлено большое содержание ароматизаторов и усилителей вкуса, таких как E621 – глутамат натрия, E551 – диоксид кремния, E631 – инозинат натрия и др.

Изучив материал, выяснили, что в продаже имеются продукты, содержащие опасные и безопасные пищевые добавки. Проанализировав этикетки, выяснили, что не на всех продуктах имеется информация о содержащихся в них пищевых добавках, но в отдельных продуктах были обнаружены весьма опасные ингредиенты.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о недостатке информированности студентов о пользе и вреде пищевых добавок, невнимании к качеству и ассортименту употребляемых ими в пищу продуктов питания.

При проведении информационно-образовательной работы с населением и, в первую очередь с молодежью, необходимо акцентировать внимание на вопросы гигиены питания, значимости соблюдения требований сбалансированного и качественного питания. При выборе продуктов питания обращать внимание на маркировку и срок годности продукта, химический состав, состав пищевых добавок. Продукты быстрого приготовления использовать только в экстренных случаях, меньше употреблять продукты с длительным сроком хранения (копченые, консервированные), как можно реже употреблять сладкую газированную воду, чипсы и сухарики.

Литература:

1. Рахимова, М.Ж. Пищевые добавки в продуктах питания и их влияние на здоровье человека / М.Ж. Рахимова // Качество продукции, технологий и образования. – 2012. – № 7. – С. 13-18.

2. Воробьева, В.М. Роль факторов питания при интенсивных физических нагрузках спортсменов / В.М. Воробьева, Л.Н. Шатнюк, И.С. Воробьева, Г.А. Михеева, Н.Н. Муравьева, Е.Е. Зорина, Д.Б. Никитюк // Вопросы питания. – 2011. – Т. 80. – № 1. – С. 70-77.

3. Сарафанова, Л.А. Пищевые добавки: Энциклопедия. – Издательство: Спб.: ГИОРД. Год издания: 2004. – С. 808.

4. Дзахмишева, З.А. Исследование влияния пищевых добавок и продуктов питания на здоровье студенческой молодежи / З.А. Дзахмишева, И.Ш. Дзахмишева // Теоретические и практические вопросы науки XXI века. – 2011. – № 6. – С. 34-38.

ОСОБЕННОСТИ ГОСПИТАЛИЗИРОВАННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОСТРЫМ ПАНКРЕАТИТОМ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОЖИВАНИЕМ

Насмурова Ю.С., Маркевич Т.А.,

5 курс лечебный факультет

Научный руководитель – д.м.н., доцент Сурмач М.Ю.

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. В структуре основных нозологических форм хирургических стационаров данная патология занимает третье место после острого холецистита и острого аппендицита [1]. Заболеваемость острым панкреатитом неуклонно растет и составляет от 5,4 случаев на 100 000 населения (Великобритания) до 79,8 случаев на 100 000 населения (США). Аналогичные показатели зафиксированы в Дании, Швеции, Финляндии и Голландии. Рост заболеваемости объясняется увеличением количества принимаемого населением алкоголя, ростом заболеваемости желчнокаменной болезнью и в некоторой степени улучшением диагностических возможностей. Мужчины болеют острым панкреатитом чаще женщин, наиболее часто острый панкреатит возникает в возрастной группе от 40 до 60 лет. Летальность от острого панкреатита в общей популяции колеблется от 1,3 до 1,6 случаев на 100 000 населения. У большинства пациентов острый панкреатит протекает достаточно легко (отечная форма). Однако в 20-30% случаев развивается панкреонекроз с опасными для жизни осложнениями. В этой группе летальность может достигать 30-40% [2]. Острый панкреатит издавна считается одним из наиболее грозных патологических состояний в неотложной абдоминальной хирургии.

Цель. Проанализировать госпитализированную заболеваемость острым панкреатитом среди городского и сельского населения пациентов 1-го хирургического отделения ГКБ № 4 г. Гродно за 2015 и 2018 гг.