

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА И О СИМПТОМАХ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

Амбражейчик А.С.,

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Молоко является агропродовольственным продуктом животного происхождения, поставщиком организму человека полноценных животных белков, легкоусвояемого жира и углеводов, минеральных веществ, витаминов и других необходимых компонентов питания.

Пользу молока и молочных продуктов для организма человека нельзя недооценивать. Например, в состав молока входит лактоза (молочный сахар), которая не вызывает кариес в отличие от сахарозы. Молоко является ингибитором кариеса не только из-за содержащегося в нем молочного сахара, но и за счет значительного количества в нем легкоусвояемого кальция, который при ферментации молока вместе с казеинатфосфатным комплексом образует казеинат – кальций – фосфатный комплекс (ККФК), который, в свою очередь, повышает концентрацию кальция в слюне и предупреждает развитие зубного налета. Так молоко предотвращает деминерализацию зубов и способствует реминерализации возникающих поражений, кроме этого, кальций в достаточном количестве снижает риск переломов костей и улучшает процесс их выздоровления.

По мнению ряда ученых, молоко способствует поддержанию адекватной массы тела, и даже при содержании большого количества животных жиров, не приводит к ожирению, а, наоборот, способствует похудению. Подобная тенденция связана с множеством механизмов: быстрое развитие чувства сытости ввиду изменения гормонального фона, активация ферментов поджелудочной железы, обволакивание желудка и повышение афферентной импульсации в «центры сытости» головного мозга. Также молоко богато линолевой кислотой, которая препятствует созданию жировых депо в организме и активирует процессы липолиза.

Исследования отмечают эффективность молока и в профилактике колоректального рака – злокачественного перерождения клеток толстого кишечника и прямой кишки, по результатам которых потребление молочных продуктов способно снизить риск развития данной патологии на 10%. Ведущая роль в угнетении пролиферации злокачественных клеток отводится антиоксидантным компонентам, а также кальцию и витамину D.

Научные наработки мировых ученых показывают, что потребление молока обратно пропорционально связано и с частотой развития патологий кардиологического профиля. Кроме этого, активные компоненты молока способны вмешиваться в глюкозо-инсулиновый обмен: повышать чувствительность инсулиновых рецепторов, расположенных на оболочках клеток мышечной и жировой ткани.

Непереносимость лактозы или лактазная недостаточность, гиполактазия – состояние, связанное со снижением уровня фермента лактазы, которое характеризуется такими симптомами, как боли в животе, диарея, метеоризм, тошнота, иногда рвота, развивающиеся после употребления в пищу молока и продуктов его переработки. Симптомы непереносимости лактозы проявляются через 0,5–2 часа после приема молочных продуктов. Тяжесть симптомов зависит от количества потребляемой лактозы и тяжести заболевания. Диагноз ставится на основании характерной клинической картины и подтверждается дополнительными методами обследования.

Лечение непереносимости лактозы включает соблюдение безлактозной или низколактозной диеты и использование препаратов лактазы. Поскольку молоко богато кальцием и витамином D, у людей с непереносимостью лактозы при длительном отказе от молочных продуктов может наблюдаться дефицит этих микронутриентов, который требует заместительной терапии. Следует отметить, что некоторые пациенты с непереносимостью лактозы могут употреблять продукты, прошедшие процесс молочнокислого брожения (сыр, кефир, творог, йогурт и пр.), в связи с тем, что в них бактерии переводят лактозу в молочную кислоту. Интересен также тот факт, что многие пациенты способны переносить мороженое и сладкое сгущенное молоко. Это, вероятно, связано с тем, что лактоза может также расщепляться другим ферментом – α -глюкозидазой, которая выделяется организмом в случае, если продукт ощущается как сладкий.

Цель. Оценить характер потребления молока среди молодежи и выяснить информированность и отношение данной возрастной группы населения к проблеме непереносимости лактозы.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели была использована анкета, проводимая в формате GoogleФормы для сбора данных.

В ходе анкетирования было опрошено 96 человек разных в возрастных категориях 15-19 лет (76%) и 20-28 лет (24%), из них, 88,5% респондентов составили женщины и 11,5% – мужчины.

Результаты. Согласно результатам проведенного анкетирования молоко в рационе питания с различной периодичностью имеется у подавляющего большинства респондентов (81,3%), при этом ежедневно употребляют данный продукт 26% опрошенных, делают это 1-2 раза в неделю 22,9%, еще реже употребляют молоко 36,5% и совсем не употребляют – 14,6% участников анкетирования (рис. 1).



Рисунок 1. – Как часто вы употребляете молоко?

Большинство участников опроса (57,3%) считают молоко полезным продуктом питания, располагая информацией о том, что кальций и фосфор содержатся в нем в оптимальном соотношении, этот продукт стимулирует развитие иммунной системы у детей, является незаменимым источником полноценных белков, полиненасыщенных жирных кислот, всех незаменимых аминокислот, жирорастворимых и водорастворимых витаминов. При этом подавляющее большинство респондентов (82,3%) не отмечают у себя каких-либо дискомфортных изменений в организме после употребления молока. В то время, как согласно ответам на вопрос о наличии у опрошенных непереносимости лактозы, четко отметили данный диагноз у себя 5,2% участников (рис. 2).

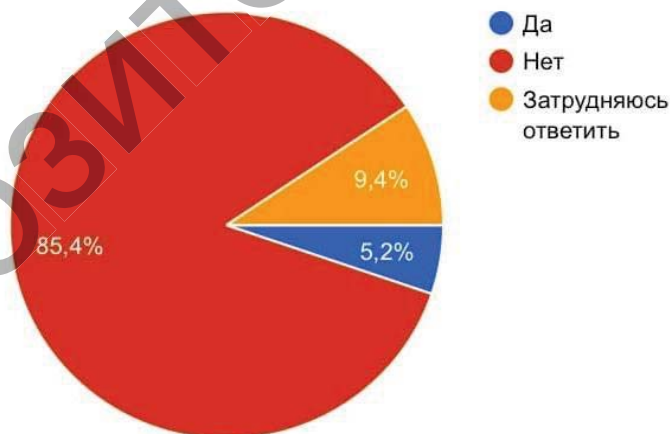


Рисунок 2. – Есть ли у вас непереносимость лактозы?

Выводы. Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют как о достаточно высокой осведомленности молодежи о пользе молока для организма, так и о достаточном его потреблении. Правда, у некоторых людей имеется непереносимость лактозы, которую необходимо вовремя выявлять и проводить специальное лечение.

Литература:

1. Питание как фактор формирования здоровья студентов / О. Н. Замбрийский [и др.] // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В. П. Филонов. – Минск, 2008. – Вып. 12. – С. 123-127.
2. Лакшин, А. М. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов / А. М. Лакшин, Н. Г. Кожевникова // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77, No 1. – С. 43-45

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Антропова Е. А.,
студентка 4 курса

Научный руководитель – старший преподаватель Колпакова Е. М.
Кафедра физического воспитания
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия

Введение. В настоящее время физическая культура играет немаловажную роль в жизни человека. В XX веке люди постоянно работают, у них возникает острая нехватка времени на занятия спортом. Физическая культура оказывает не только положительное влияние на здоровье человека, но и на его эмоциональный фон, так как во время занятий вырабатывается так называемый «гормон счастья». Спортивная активность помогает в развитии дисциплины, развивает сосредоточенность, выносливость, ловкость, целеустремленность и просто помогает отвлечься от каких-то бытовых проблем.

Цели и задачи исследования. Основной целью данной работы является выявление основных качеств человека, развитию которых способствует физическая активность. Среди задач можно выделить следующие:

- 1) определить уровень присутствия спорта в жизни человека;
- 2) выявить, на развитие каких качеств физкультура оказывает наибольшее влияние;
- 3) изучить, как занятия спортом влияют на карьерный рост в жизни человека.

Материалы и методы исследования. Для написания исследования был проведен опрос, в котором приняло участие 152 человека.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура – это одна из областей общей культуры, которая направлена на укрепление здоровья. Она является не только средством физического развития, но и оказывает влияние на важные области жизни, например, на авторитет, трудовую деятельность, идеалы и ценности [5].