

2017. – № 1. – Режим доступа: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/5432>. – Дата доступа: 01.10.2020.

2. Стороженко, Т. Н. Проблема утомления и переутомления студентов медицинских ВУЗов / Т. Н. Стороженко, А. В. Косых, К. А. Чаленко // Научные горизонты. – 2019. – № 2. – С. 197–203.

3. Редько, А. В. Исследования утомления у студентов в процессе учебной деятельности / А. В. Редько, Е. Л. Бачерилов, Ю. Г. Камсков // Вестник ЮУрГУ. – 2018. – № 19. – С. 36–37.

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О СВОЙСТВАХ ОБЕЗЖИРЕННОГО ТВОРОГА

Бернацкая А. А.,

студент 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – ассистент Заяц О.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. В настоящее время пищевое производство нацелено на удовлетворение спроса населения на разнообразные, а главное высококачественные продукты питания, которые, кроме удовлетворения потребности человека в основных питательных веществах и энергии, должны выполнять еще и лечебно-профилактическую функцию.

Творог в полной мере соответствует вышеперечисленным критериям. Он ценен наличием в своем составе полного набора аминокислот, в том числе и незаменимых, молочного жира, витаминов и минералов.

Творог в нашей стране пользуется большим спросом – прилавки магазинов пестрят продукцией разных производителей. Покупатель имеет возможность выбрать товар согласно своим предпочтениям, начиная от консистенции (прессованный, мягкий, зерненный) до оформления упаковки.

Жирность – это показатель, на который в первую очередь обращается внимание при выборе творога. Жирный творог содержит от 12 до 23% жира, классический (средней жирности) – от 4 до 9%, нежирный – от 2 до 3,8%, обезжиренный – от 0,1 до 1,8%.

Творог из последней категории жирности с таким привлекательным обозначением «0%» пользуется особой популярностью у определенного круга покупателей. Реальности цифра на упаковке не соответствует, так как абсолютно обезжиренного творога не существует, так что это всего лишь маркетинговый ход производителя [1].

Данный продукт имеет ряд достоинств и недостатков. Обезжиренный творог богат кальцием, железом, магнием, цинком, медью, калием,

фосфором, селеном, фтором, а также витаминами группы В, витаминами Н и РР. По сравнению со своими более жирными аналогами усваивается он гораздо быстрее. В нежирном твороге белка значительно больше (до 18%), чем в мясе, рыбе и других продуктах [1]. Творог богат метионином – незаменимой аминокислотой, которая обладает липотропным действием. Она предупреждает ожирение печени, возникающее в результате воздействия сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов [1]. При высокой жирности творога (больше 15% и выше) количество жиров замедляет всасывание кальция в организме [2]. Сниженное содержание жира естественно сказывается и на калорийности творога (на пачках с обезжиренным творогом, выпущенным несколькими различными фирмами, можно увидеть цифры от 90 до 115 ккал на 100 граммов), что делает его продуктом выбора спортсменов и желающих сбросить вес, а также людей с ожирением и атеросклерозом [1].

С другой стороны, полезные вещества при понижении жирности усваиваются хуже. Усвоению кальция способствует жирорастворимый витамин D, а его достаточно только в твороге со средней и высокой жирностью. В нем содержится слишком мало полезных фосфолипидов лецитина и кефалина – компонентов молочного жира, которые имеют питательную ценность, входят в структуру мембран клеток и их рецепторов, участвуют в передаче нервных импульсов. Лишенный своей природной жирности творог обладает пресным вкусом, что приводит к желанию человека «подсластить» его. Этим приемом пользуется производитель, добавляя больше сахара в так называемые «сладкие творожки», что отражается на калорийности продукта [1]. Кроме того, ученые Университета Тафта (Tufts University), Медфорд, штат Массачусетс, США доказали, что употребление обезжиренного творога сверх нормы ведет к увеличению риска заболеваний диабетом второго типа в полтора раза [1].

Если человек регулярно потребляет и другие источники кальция, например, мясо или рыбу, то ему можно не опасаться дефицитного состояния, связанного с употреблением маложирного творожка – он получит необходимый элемент и без него. Если человек съедает в день пачку обезжиренного творога, пару стебельков спаржи и дольку яблока. В этом случае на диете, вообще практически лишенной жира и питательных веществ, ему может явно не поздоровиться [1].

Цель: изучить осведомленность студентов о свойствах обезжиренного творога.

Материалы и методы исследования. Исследование реализовано путем опроса студентов Гродненского государственного медицинского университета. В опросе участвовал 60 респондент, из которых 86,3% – женского пола, 13,7% – мужского пола. Возрастной диапазон составил от 19 до 23 лет. Анкетирование проводилось в сети интернет с помощью сервиса Survio с использованием специально разработанной анкеты-опросника. Критерии

включения в обследование: наличие информированного согласия. Анкета «Осведомленность студентов о свойствах обезжиренного творога» состояла из 8 вопросов, которые позволяют оценить уровень осведомленности студентов по основным вопросам касаясь обезжиренного творога. Заполнение анкеты не вызывало затруднений, вопросы сформулированы просто и понятно.

Результаты и их обсуждение. По данным проведенного анкетирования можно сказать, что осведомленность студентов в вопросе о свойствах обезжиренного творога достаточно высокая. В процессе анкетирования опрашиваемым были предоставлены следующие вопросы: «Как часто Вы употребляете творог?». 64,9% опрошенных употребляют творог по желанию, 19,3% – несколько раз в неделю, ежедневно – 8,8% опрошенных и 7% не употребляют творог в сыром виде, употребляют только в составе выпечки.

На вопрос «Что Вы учитываете при выборе творога?» установлено, что 96,7% опрошенных обращают внимание на его жирность, из них 34,6% принимают во внимание стоимость продукта, 28,4% – производителя, 22,2% респондентов учитывают массу пачки и лишь 14,8% респондентов выбирают творог, опираясь на дизайн упаковки.

На вопрос «Какой жирности Вы предпочитаете творог?» 56,5% студентов предпочитают классический творог средней жирности (4-9%), 24,2% респондентов выбирают нежирный творог (2-3,8%), 12,9% – обезжиренный и 6,5% опрошенных отдают предпочтение жирному творогу (12-23%).

На вопрос «Как вы думаете, каковы преимущества обезжиренного творога?» студенты в основном ответили следующим образом: перед обезжиренным творогом преимуществ нет – 26,7%; низкая калорийность – 20%; меньшее содержание жира – 15%; диетический продукт – 6,7%; вкус – 6,7%; 8,3% опрашиваемых не осведомлены о положительных свойствах обезжиренного творога.

На вопрос «Есть ли у данного продукта недостатки, если есть, то какие?» респонденты ответили следующим образом: хуже усваивается кальций – 32,7%; неприятные вкусовые качества, консистенция – 28,6%; мало жиров – 20,4%; сложнее удовлетворить чувство голода – 8,1%; много углеводов для консервирования – 6,1%

Также 4% опрашиваемых не осведомлены о недостатках обезжиренного творога.

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования указывает на то, что обезжиренный творог не является продуктом выбора большинства студентов. Большая часть студентов имеет правильное представление о вреде и пользе обезжиренного творога.

Литература:

1. Волкова, В. В. Технология производства творога / В. В. Волкова [и др.] // Старт в науке. – 2019. – № 3. – С. 85–89.
2. Кулешова, О. С. Сравнений различных технологий производства творога / О. С. Кулешова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12. – С. 73–77.