

### Литература:

1. Голенков, А.В. Эпидемиология расстройства сна у студентов-медиков / А. В. Голенков [и др.] // Вестник чувашского университета. – 2010. – № 3. – С. 98–102.
2. Кантимирова, Е.А. Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета / Е.А. Кантимирова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 1–5.
3. Ковров, Г. В. Стресс и сон у человека / Г. В. Ковров, А. М. Вейн. – М.: Найро-медиа, 2004. – 96 с.
4. Седокова, М. Л. Образ жизни и работоспособность студентов 1 курса университета / М. Л. Седокова, А. Д. Телкова // Наука и Мир. – 2013. – № 3 – С. 237–241.
5. Тимошенко, С.О. Комплексная характеристика ночного сна старшеклассников и студентов медицинского вуза / С.О. Тимошенко, С.Б. Назаров // Здоровье и образование в XXI веке. – 2007. – Т. 9. – № 3. – С. 258.
6. Цыган, В. И. Физиология и патология сна. / Цыган В. И. [и др.]. – М. : Спецлит, 2006. – 160 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ШОКОЛАДА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Борисюк Т.А.,*

студент 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ассистент Заяц О.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Шоколад – продукт во всех отношениях уникальный, удивительно вкусный, питательный и полезный.

В состав шоколада помимо какао-бобов и сахара входят ванилин или ваниль, сироп глюкозы, обезжиренный порошок молочный, инвертный сахар, сироп этилового спирта, а также растительные масла (ореховые), лецитин, пектин, орехи (фундук, миндаль, лещина), ароматические вещества, натурального или искусственного происхождения. В шоколаде может присутствовать бензоат натрия, который является консервирующим средством, апельсиновое масло, мятное масло и лимонная кислота.

Эфирные масла, фенолы, создающие нежный аромат лакомства, защищают наши сосуды от холестерина. Содержатся в шоколаде и другие важные и нужные микроэлементы: кальций, фосфор, железо, натрий. Есть в нем и витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР. Доказано, что шоколад улучшает работу мозга. Что же касается питательной ценности продукта, то здесь цифры

говорят сами за себя: в обычной 100-граммовой плитке содержится около 600 килокалорий [1].

**Цель работы:** изучить частоту потребления и осведомленность о полезных свойствах горького шоколада среди студентов медицинского университета.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании принимали участие 83 респондента в возрасте 14-24 лет. В работе использовались методы социологического опроса среди студентов.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам исследования установлено: чаще всего студенты (33%) употребляют шоколад между обедом и ужином, 65% респондентов употребляют шоколад не менее 1 раза в неделю. При выборе шоколада 36% респондентов в первую очередь обращают внимание на вкус шоколада, 25% – на цену, 23% – на состав шоколада.

На вопрос: «Как вы считаете, улучшает ли шоколад память?», 50% респондентов ответили, что улучшает; 21,4% респондентов ответили отрицательно; вообще не знали ответа на вопрос 28,6% респондентов.

На вопрос: «Способствует ли употребление шоколада укреплению иммунитета?»: 32,6% респондентов ответили положительно, 35,3% студентов ответили отрицательно, 32,1% не знали о данном свойстве шоколада, при этом известно, что магний, который содержится в шоколаде препятствует депрессии, стрессам, улучшает память, благотворно влияет на иммунитет, производит регуляцию клеточного обмена, калий необходим для ЦНС и мышц, фосфор нужен для мозговой деятельности, кальций нужен костям, фтор – зубам [2].

На вопрос: «Является ли шоколад источником энергии?», 71,9% респондентов ответили, что является, 22,8% респондентов ответили, что не является, не знали ответа на вопрос 5,3% респондентов. При этом известно, что теобромин, который содержится в шоколаде активизирует выработку эндорфинов, гормонов счастья, повышает тонус и настроение, работоспособность бодрит и снимает головную боль [1].

На вопрос: «Можно ли применять шоколад улучшения состояния кожи?»: 80,7% респондентов ответили положительно, 19,3% респондентов ответили отрицательно. Известно, что флавоноиды способствуют регуляции процессов в коже, долго сохраняя ее молодость; кокохил – ранозаживляющее, разглаживающее морщины, обновляющее клетки кожного покрова действие [1, 3].

**Выводы.** Установлено, что студенческая молодежь довольно часто употребляет шоколад, при этом не все осведомлены о полезных свойствах шоколада, что указывает на необходимость повышения уровня осведомленности о полезных свойствах шоколада среди студентов.

#### **Литература:**

1. Быков, Д. Е. Шоколад как продукт для функционального питания / Д. Е. Быков, Н.В. Макарова, Д.Ф. Валиулина // Вестник МГТУ. – 2018. – Т. 21. – № 3. – С. 447 – 459.

2. Шапирова, Д. Р. Бактерии тоже любят шоколад / Д. Р. Шапирова, А. Р. Зиятдинова // Ветеринарные и биологические науки. – С. 257–258.

3. Папрфенов, А. С. Оценка влияния шоколада без сахара на сердечно-сосудистую систему / А. С. Парфенов [и др.] // Пищевая промышленность. – 2012. – № 12. – С. 76–79.

## **ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Вабищевич Н.В., Хоронжий А.Ю.,*

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент, Сивакова С.П.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению этого капитала [1].

На формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье[2].

Оценки собственного здоровья молодыми людьми показывают, что в большинстве своем они скорее не думают о своем здоровье, чем действительно обладают им. Этот момент находит подтверждение в том обстоятельстве, что почти половина студентов признаются в том, что они не обладают какой-либо информацией о своем здоровье. Самооценка здоровья может служить важным индикатором состояния и динамики