

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА О ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ ТВОРОЖНЫХ СЫРКОВ

*Соловей Е.К.,*

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – д.м.н, профессор Наумов И.А.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Здоровье человека определяет совокупностью факторов, важнейшим из которых является питание. Так, экспертами Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) установлено, что до 80% всех заболеваний в той или иной мере связаны с его нарушениями, а не менее 40% всех патологических состояний, развивающихся в организме, непосредственно обусловлены нерациональным питанием [6].

Проблема нерациональности питания весьма актуальна и для населения Республики Беларусь, прежде всего, по уровню потребления микронутриентов – витаминов и минеральных веществ, в особенности микроэлементов, а также полиненасыщенных жирных кислот, многих органических соединений растительного происхождения, имеющих особое значение в регуляции процессов обмена веществ и функций отдельных органов и систем в юношеском возрасте [8]. В связи с этим проблема изучения и коррекции нарушений состояния фактического питания у студенческой молодежи является весьма актуальной, поскольку ее решение в комплексе с другими исследованиями, позволит установить возможные причины ухудшения здоровья и наметить профилактические мероприятия по его оптимизации [3].

Одним из возможных вариантов решения данной проблемы является производство продуктов функционального питания с использованием местных традиционных источников растительного или животного происхождения, или с их обогащением теми функциональными ингредиентами, дефицит которых наиболее существен у тех или иных групп населения [1]. Причем эти продукты должны быть предназначены для повседневного потребления и адекватно обеспечивать потребности пластического и энергетического обмена для повышения устойчивости организма к действию средовых факторов риска различной природы, в том числе и учебных нагрузок высокой интенсивности, так характерных для студентов медицинских университетов [2].

Перспективным путем решения этой задачи является выпуск творожных изделий, в частности, термокислотного способа осаждения (так назы-

ваемых творожных сырков), что открывает широкие возможности для производства относительно недорогих для потребителей продуктов питания, содержащих как биологически активный комплекс молока (фосфор и кальций, аминокислоты, белки, жиры, витамины А, С, витамины группы В), так и различные полезные для организма биологические добавки [4].

Однако, известно, что современная экономическая ситуация заставляет производителей для снижения себестоимости и обеспечения быстрого оборота вложенных финансовых средств вносить постоянные изменения в базовую исходную рецептуру подобного рода продуктов, что при сохранении органолептических свойств нередко отрицательно отражается на их потребительских свойствах, дополнительно актуализируя вопрос о валеолого-гигиенических аспектах проблемы.

**Цель исследования:** провести анализ информированности студентов медицинского университета о валеолого-гигиенических аспектах употребления в пищу творожных сырков.

**Материал и методы исследования.** На основе изучения официальной информации производителей проведен анализ состава творожных сырков разных торговых марок, которые реализуются через торговую сеть.

Применен метод анкетированного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты.

Сбор данных проводился с использованием Google-Формы.

Анкетирование проводилось среди студентов 1–3 курсов лечебного факультета учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» возрасте 17-23 лет, в котором приняло участие 186 человек. Распределение респондентов по курсам обучения было следующим: первый курс – 55 студентов, второй курс – 62 студента, третий курс – 69 студентов. Среди анкетированных девушки составили 89,8%, юноши – 10,2%.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием пакета программ Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждения.** Установлено, что в настоящее время творожные сырки являются составной частью рационов питания абсолютного большинства (97,8%) студентов медицинского университета.

Однако частота их потребления студентами весьма отличалась. Так, если от 12,4% до 14,5% опрошенных разных курсов употребляли их в пищу ежемесячно, то от 10,8% до 17,2% (третьекурсники) – еженедельно. Кроме того, для 2,2-3,8% студентов разных курсов творожные сырки были неотъемлемой частью ежедневного рациона.

Удалось установить, что одномоментно абсолютное большинство (22%-24%) опрошенных студентов разных курсов (без учета гендерных различий) съедали не более одного творожного сырка массой от 40 до 60 г. Правда, на первых двух курсах были выявлены и особые любители творожных сырков, способных одномоментно употребить 2 и более единицы

подобного рода продукта), процентная доля которых, впрочем, не превышала 16,7%.

В результате анализа полученных в ходе опроса данных установлено, что почти половина опрошенных студентов (50,4%) употребляли сырки в виде отдельного блюда, дополняя этим продуктом завтрак, обед или ужин, что в практически равных процентных долях оказалось характерным для анкетированных всех трех курсов. Впрочем, многие респонденты (28,3%) использовали творожные сырки и в качестве отдельного приема пищи.

При приобретении творожных сырков в торговой сети студенты всех курсов (без учета гендерных различий) отдавали предпочтение производителям таких торговых марок как «Савушкин продукт» (31,7% опрошенных) и «Беллакт» (27,4% анкетированных). Кроме того, пользовались определенным спросом сырки местной торговой марки «Молочный мир» (22,6% ответов), а также такие сырки как «Белорусский» (9,2% опрошенных) и «Брест-Литовск» (5,9% анкетированных). Процентная доля иных торговых марок не превышала 1%. Поэтому с целью дальнейшего изучения валеолого-гигиенических аспектов мы углубленно изучили состав наиболее часто потребляемых студентами творожных сырков.

Так, в частности, установлено, что состав творожных сырков фирм «Беллакт» и «Савушкин продукт» был не сбалансирован на макронутриентному составу для питания студентов (как известно, необходимы следующие соотношения: для юношей – 1 : 1,1 : 4,7-4,9 и для девушек – 1 : 1,1 : 4,4-4,7 [5]): в 100 г изученных продуктов общее содержание составляло менее 7 г, тогда как жира достигало 26 г, а углеводов (по-видимому, преимущественно в виде моносахаров) – более 31 г. Такой состав определял не только сладкий вкус продуктов, но и их итоговую весьма высокую энергетическую ценность продукта, достигавшую у сырков, произведенных «Беллактом», 353,8 ккал, а «Савушкиным продуктом» – даже 372,1 ккал.

Кроме «полезных» нутриентов, содержащихся собственно в твороге, в состав сырков обеих фирм-производителей был включен такой малоэнергетичный для производителя компонент как рафинированное дезодорированное пальмоядровое масло, потребление которого, по данным экспертов ВОЗ, является выраженным фактором риска развития злокачественных опухолей. Также, как свидетельствует информация, представленная на этикетке рассматриваемых продуктов питания, в составе творожных сырков обеих производителей кроме разного рода красителей имелся и эмульгатор лецитин (E322), производимый обычно из соевого сырья и способный вызывать выраженные аллергические реакции. Кроме того, в составе изученного продукта, произведенного фирмой «Савушкин продукт», был и такой пищевой стабилизатор как сорбитан тристеарат (E492), вызывающий, как показано в ряде исследований, нарушения липидного обмена в организме [7]. Таким образом, согласно полученным результатам, творожные сырки вряд ли можно назвать функциональными продуктами питания. Учитывая

это, тем больший интерес вызывал дальнейший анализ результатов анкетирования студентов.

Выяснение же отношения к проблемам, определяющим информированность респондентов, позволило сделать вывод о том, что студенты имели разный уровень осведомленности о валеолого-гигиенических аспектах употребления творожных сырков.

Так, установлено, что студенты отличаются высоким уровнем интереса к информации о составе продукта, представленной производителем на этикетке. Причем, этот интерес значительно возрастает от первого (23,7%) к третьему (34,9%) курсу, что, по-видимому, отражает процесс изучения и, что отрадно, усвоения учебного материала, изложенного в разделе «Гигиена питания».

В первую очередь, при покупке творожных сырков респонденты ориентируются на дату изготовления продукта и срок его годности (50,5% ответов), цену (23,1%), производителя (11,3%), дополнительные к макро- и микронутриентам компоненты (9,2%), а также его жирность (5,9% ответов). Причем, именно дата изготовления интересовала третьекурсников почти в два раза чаще, чем первокурсников, тогда как ценой продукта опрошенные разных курсов интересовались практически в одинаковой мере.

По-видимому, полученные знания по гигиене питания для части студентов являлись и причинами отказа от приобретения данных продуктов питания. Так, для 47,8% третьекурсников основной причиной отказа от покупки данного рода продуктов являлась их чрезмерная калорийность, обострение кишечных заболеваний – 36,6%, а 9,1% из них обоснованно ссылались на возможность развития аллергических реакций. На первом же курсе основной причиной отказа от приобретения творожных сырков (12,4% ответов) студентами была названа их высокая стоимость. Впрочем, часть студентов (6,5%), преимущественно первокурсников, считала, что употребление творожных сырков в принципе не только не оказывает негативного воздействия на организм, но и способствует формированию костной массы, укреплению суставов, костей и зубов ввиду наличия в составе этих продуктов лактозы, витаминов, ферментов, гормонов и даже иммунных тел.

**Выводы.** Таким образом, творожные сырки нельзя признать функциональным продуктом питания. Однако их употребление в пищу при установленной нами частоте для большинства опрошенных студентов можно считать относительно безвредным. При ежедневном же избыточном потреблении данного рода продукта объективно создаются условия для ухудшения состояния здоровья.

#### Литература:

1. Вопросы оптимизации структуры питания и повышения качества и уровня безопасности пищевой продукции в Республике Саха (Якутия) / У. М. Лебедева [и др.] // Якутский мед. журн. – 2014. – № 3(47). – С. 90–93.

2. Здоровье питание как составляющая индивидуального человеческого капитала / В. М. Сухов [и др.] // Olym. Plus. – 2016. – № 23 (2). – С. 96 – 99.

3. Лисок, Е. С. Изучение структуры и качества фактического питания студентов первокурсников / Е. С. Лисок, С. П. Сивакова, И. А. Наумов // Актуальные проблемы медицины. В 2-х частях. Ч. 1 : Материалы ежегодной научно-практической конференции (27 января 2015 г.) / отв. ред. В.А. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2015. – Ч. 1. – С. 354–356.

4. Новиков, П. Г. Санитарно-гигиеническая оценка молока и молочных продуктов : учеб.-метод. пособие / П. Г. Новиков, Н. Л. Бацукова, Н. В. Борушко ; Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. общ. гигиены. – Минск : БГМУ, 2016. – 44 с.

5. Рациональные нормы потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Респ. науч.-практ. центр гигиены. – Минск, 2012. – Режим доступа: [http://www.rspch.by/Docs/res\\_norm.pdf](http://www.rspch.by/Docs/res_norm.pdf). – Дата доступа: 25.10.2020.

6. Скальная, М. Г. Элементный статус и заболеваемость населения / М. Г. Скальная, В. А. Демидова, Е. В. Лакарова // Микроэлементы в медицине. – 2009. – Т. 10, № 3-4. – С. 58–56.

7. A dietary pattern characterized by high intake of vegetables, fruits, and vegetable oils is associated with reduced risk of preeclampsia in nulliparous pregnant Norwegian women /A. L. Brantsaeter [et al.] // J. Nutr. – 2009. – № 139. – P. 1162–1168.

8. Gabaldon, N. P. Health education for pregnant women: an influential factor: abstract of dissertation of master of science in health care administration: 1526910 / N. P. Gabaldon ; California state university. – Long Beach, 2014. – 49 p.

## **ПОЛОДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

***Степанова Е. О.,***

студентка 4 курса факультета дошкольного образования

Научный руководитель – к.п.н., доцент Терещенко М. Н.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
г. Челябинск, Россия

**Введение.** Как известно, дифференциация полов – важная часть воспитания (Колесов В. Д., Кон И. С., Репина Т. П., Сухомлинский В.А.). В XXI веке вопросы гендерного воспитания имеют особую актуальность, во-первых, из-за того, что требования индивидуального подхода к формированию личности не могут быть выполнены без учета психологической специфики пола ребенка. Во-вторых, современный мир значительно изменился. Тенденция такова, что мужчины и женщины обмениваются социальными ролями, чаще происходят семейные кризисы, претерпевает