

Литература

1. Гинекология : учебник / Б. И. Баисова [и др.] ; под ред. Г. М. Савельевой, В. Г. Бреусенко. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С. 282–4.

ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЦИНКОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ЦИНКА И СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Ю.Г. Дричиц, У.С. Соболева

*Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Синкевич
кафедра общей гигиены и экологии*

*Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Цинк является важным элементом для функционирования широкого спектра физиологических функций живых организмов. Дефицит цинка может развиваться при недостаточном поступлении этого элемента в организм (1 мг/день и менее). В настоящее время отмечен дефицит потребления цинка практически во всех регионах Беларуси.

Цель работы. Изучить осведомленность студентов разных ВУЗов о полезных свойствах цинка, а также определить частоту потребления цинкосодержащих продуктов респондентами.

Материалы и методы исследования. Проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов в возрасте 17-25 лет.

Анкетирование проводилось в интернете при помощи сайта Google Forms.

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

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняло участие 100 студентов 1-6 курсов разных факультетов Гродненского государственного медицинского университета и студенты 1-4 курсов Брестского государственного технического университета.

Согласно данным опроса, 91% респондентов считают цинк полезным для человека, в то время как 9% утверждают, что цинк,

являясь тяжелым металлом не может употребляться в пищу. Большинство респондентов на вопрос о роли цинка в организме человека ответили утвердительно (64%), 19% респондентов дали отрицательный ответ и 17% – затруднялись ответить на этот вопрос.

Известно, что наиболее высоким содержанием цинка характеризуются кунжутные и тыквенные семена (в 100 г 7,4-7,7 мг цинка), говядина (в 100 г 7 мг цинка) и какао-порошок (в 100 г 6,4 мг цинка). Респондентам был предложен список, состоящий предположительно из продуктов, в состав которых входит цинк.

По результатам опроса было выявлено, что 64% опрашиваемых считают, что цинк присутствует в большем количестве в крупах и злаках, за ними шли запеченные бобы – 56%, рыбные продукты – 54%, семена кунжута и тыквы – 50%. Такие продукты, как молочные продукты, овощи, фрукты, куриное яйцо, говяжье мясо, чечевицу, свиное мясо, грибы и куриную грудку выбрали 36%, 31%, 22%, 34%, 37%, 40%, 37%, 30%, 14% и 21% респондентов, соответственно.

Несмотря на знание полезных свойств цинка в организме человека, а также знание продуктов, содержащих достаточное количество цинка, лишь 35% респондентов считают, что употребляют их достаточное количество в своем ежедневном рационе (2-5 раз в неделю), остальные 6% – не употребляют вообще, 16% респондентов употребляют цинк-содержащие продукты менее 1 раза в неделю, 27% респондентов – 1 раз в неделю.

Практически половина опрошенных (49%) не делают этого или употребляют в малом количестве данные продукты в силу различных факторов: недостаток времени, замена другими продуктами, богатыми теми же витаминами и необходимыми в рационе компонентами, не соответствие вкусовых качеств зерновых культур с предпочтениями респондента. Но исследование показало наличие группы опрошенных студентов в количестве 16%, которые употребляют продукты из перечня более 5 раз в неделю.

Рекомендуемый уровень суточного потребления цинка для взрослого человека в среднем составляет 15 мг. Так,

рекомендуемая дневная норма цинка в рационе – 11 мг для мужчин и 8 мг – для женщин. В периоды активной половой жизни, суточная потребность цинка у мужчин возрастает и составляет 30-70 мг [4]. При этом большая часть респондентов (35%+23%=58%) или не знают суточную норму употребления цинка или затрудняются ответить на это вопрос, 42% опрашиваемых знают правильную суточную дозу.

Признаками дефицита цинка считают нарушение сна, ухудшение состояния кожи и выпадение волос, ухудшение ночного зрения, плохое заживление ран. В нашем исследовании 38% респондентов замечали у себя признаки дефицита цинка, 34% респондентов субъективно не замечали наличие признаков дефицита цинка, а 28% – данные признаки у себя не отмечали.

Вывод. На основе полученных данных, а также вышеуказанной информации, можно сказать, что необходимо акцентировать внимание населения, молодежи в том числе, на продуктах с высоким уровнем цинка, а также на возможность восполнения недостатка данного микроэлемента витаминно-минеральными комплексами путем проведения научно-практических конференций и научно-популярных бесед.

Анализ результатов проведенного исследования указывает на то, что студенты осведомлены о роли цинка в организме человека. Это неудивительно, ведь в последнее время довольно часто обсуждается вопрос целесообразности и эффективности применения ряда витаминов и цинка для профилактики коронавирусной инфекции. Как следствие, молодежь хорошо осведомлена о продуктах, содержащих цинк, но наблюдается плохая информированность в области суточной нормы потребления цинка. Необходимо отметить невысокую частоту употребления цинкосодержащих продуктов.

Литература

1. Толкач, Г. В. Содержание химических элементов в почвах на территории фермерских (крестьянских) хозяйств Брестского района / Г. В Толкач, С. С. Позняк // Экологический вестник. – 2015. – № 3(33). – С. 79–88.