

Ключевые слова: качество питания, потенциальный риск здоровью, здоровое питание, мониторинг.

ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАЦИОНЕ СУПЕРФУДОВ

В.Г. Колошич

Научный руководитель – к.м.н., доцент Н.В. Пац

кафедра общей гигиены и экологии

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

Введение. Каждый день с экранов телевизоров и страниц журналов врачи ведущие и знаменитости призывают нас вести здоровый образ жизни. Чтобы держать своё тело в тонусе, даже регулярных физических упражнений будет маловато. Для отличного самочувствия крайне важна ещё и здоровая пища, которая имеет высокий уровень полезных веществ и минимальное содержание вредных жиров и углеводов. Такие продукты диетологи называют суперфуды или суперпродукты (от англ. *superfood*) [2, с. 17-18].

Суперфуды – это пища растительного происхождения с повышенным содержанием полезных для человека веществ и элементов.

Несколько лет назад понятие «суперпища» было диковинным для большинства из нас. Даже фитнес-тренеры и те не слышали о ней. Сейчас же здоровое питание стало одним из важнейших аспектов во многих сферах физического развития. Множество диет создаются именно на базе полезных элементов. К суперфудам относятся практически все ягоды, семена, зелень, некоторые орехи, водоросли. Термин «суперфуд» существует с 1992 года. А продукты, которые под ним понимают, – тысячи лет. В 2007 году в Евросоюзе был принят закон, который обязал производителей предоставлять медицинские и научные заключения при использовании термина «superfood» на упаковке.

По факту, это слово просто исчезло с этикеток продуктов, производимых в ЕС [2, с. 18-22].

Существует множество суперфудов. Рассмотрим некоторые из них.

Семена чиа: содержат 20% белков, 34% жиров, 25% пищевых волокон, а также значительное количество антиоксидантов. Особенно богаты незаменимыми жирными кислотами Омега-3, больше не встречающимися в такой концентрации нигде в природе. Семена чиа содержат также витамины: А, С, Е, В1, В2, РР, а также в большом количестве калий, кальций, магний, фосфор, селен и цинк.

Спирулина. Сине-зеленая микроводоросль приобрела мировую известность в конце 90-х, когда множество людей стали переходить на растительную диету, и встал вопрос о надежном источнике полноценного белка. Тогда исследования обнаружили в спирулине витамин В12 (от дефицита которого, как принято считать, страдают все веганы) и высокое содержание протеина. По сути, это растение, которое практически на 80% состоит из белка. Это – полноценный белок, содержащий все незаменимые аминокислоты. Из жирорастворимых витаминов в спирулине присутствуют А, бета-каротин, Е и К. Из водорастворимых – витамины С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9. Минеральные вещества: кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен. Сейчас именно спирулина является самым хорошо продаваемым суперфудом, и даже создаются специальные фермы по ее разведению.

Ягоды Годжи: ярко-красные ягоды, похожие на твердый изюм (их еще называют тибетским барбарисом), в первую очередь, известны своими омолаживающими и тонизирующими свойствами. В столовой ложке этих ягод содержится один грамм белка, 36% суточной нормы витамина А и всего 18 калорий. Годжи содержат рекордное количество витамина С (в сотни раз больше, чем цитрусовые), а также незаменимые полисахариды и аминокислоты.

Есть и обратная сторона, про которую не стоит забывать, когда речь идет о суперфудах. Все испытания, связанные с выявлением положительного влияния от их употребления, проводятся на мышах, и еще неизвестно, так ли они полезны для

человека, как убеждают нас результаты этих исследований. Второй момент: народы, у которых западный мир подсмотрел привычку употреблять суперфуды в пищу, генетически предрасположены к усвоению питательных веществ из них, так как питаются ими на протяжении долгого времени. Так что нет гарантий, что организм западного человека будет усваивать эти экзотические корешки и ягоды с таким же успехом. Да и результат от употребления суперпродуктов может быть замечен не сразу или не замечен вовсе.

К тому же организм на употребление этих продуктов может реагировать по-разному: у кого-то появляется аллергия, тошнота или проблемы с пищеварением, что может навсегда отвлечь от экспериментов с суперфудами. И последнее: такие продукты – лишь добавка к пище, но ни в коем случае не ее замена. Так что ученые и медики, говоря о суперфудах, стараются не выделять их в особую категорию и рекомендуют питаться сбалансированно и вести здоровый образ жизни в целом.

Цель исследования: оценить уровень осведомленности студенческой молодежи медицинского вуза о положительном влиянии на здоровье человека использования в рационе суперфудов.

Материал и методы исследования. В апреле 2022 года было проведено анкетирование студентов медицинского университета по теме «Суперфуды».

В исследовании приняли участие 52 студента. Из них 18 юношей и 35 девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из полученных данных, при проведении анкетирования и последующем их анализе были получены следующие результаты.

О том, что такое суперфуды знают 10 человек из опрошенных (19%), впервые о суперфудах слышат 33 человека (64%), а 9 человек (17%) предполагают о том, что где-то слышали о суперфудах (рисунок 1).

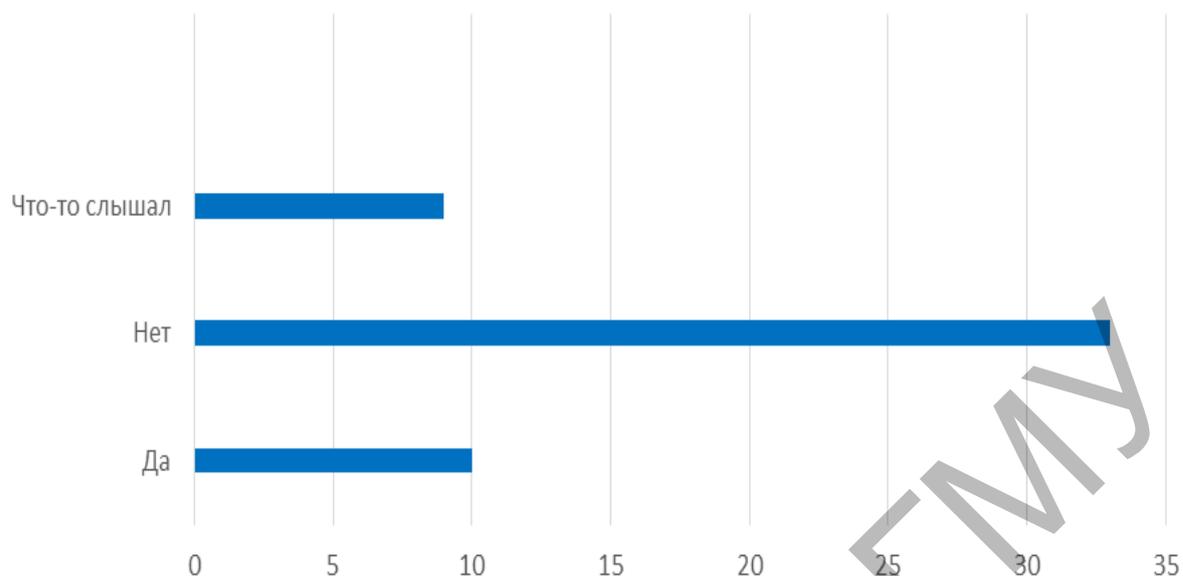


Рисунок 1 – Информативность студентов о существовании суперфудов

Респондентам был предложен список продуктов, которые, возможно, являются суперфудами. По результатам опроса, лидерами среди известных студентам суперфудов стали: семена чиа (81%), спирулина (56%), ягоды Годжи (63%), орехи (48%) (рисунок 2).

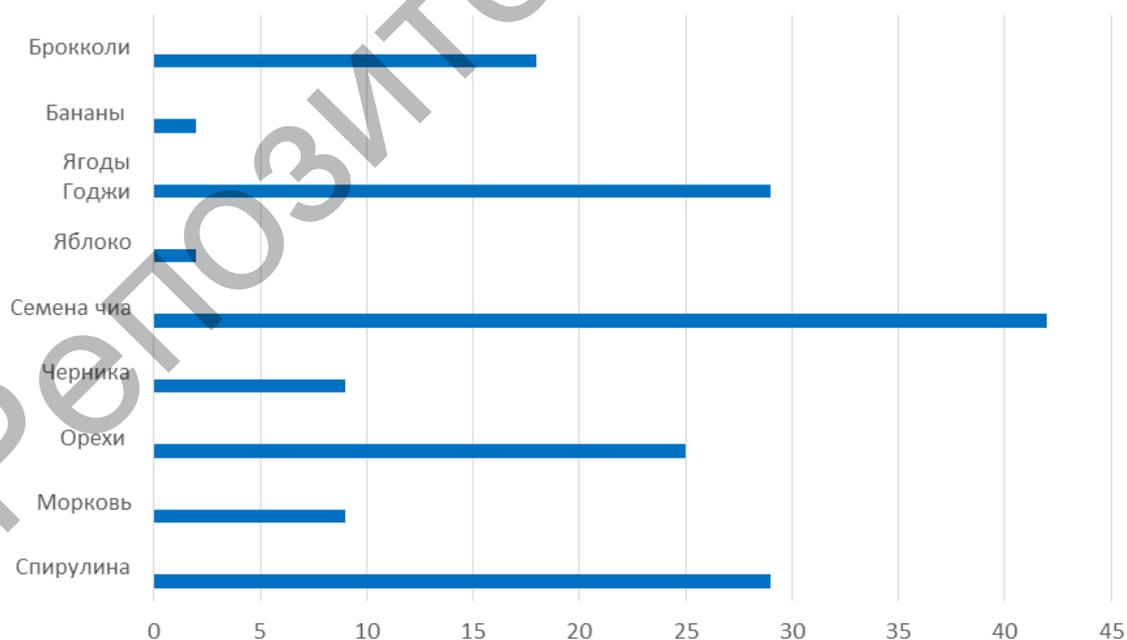


Рисунок 2 – Известные студенческой молодёжи суперфуды

При изучении вопроса, о способности суперфудов полностью удовлетворить потребность человека в витаминах и минералах были получены следующие результаты: 18 респондентов (35%) считают, что суперфуды могут удовлетворить потребности человека в витаминах и минералах. 34 человека (65%) считают наоборот, что суперфуды этого не могут.

Из 52 респондентов лишь 9 респондентов (18%) в данный момент имеют в своём рационе суперфуды, 33 человека (63%) этого не делают, а 10 респондентов (19%) после прохождения опроса задумались о начале употребления суперпродуктов.

Выводы

1. Осведомленность студенческой молодежи о суперфудах низкая, о чем свидетельствуют только 19% ответов респондентов, информированных о пользе суперпродуктов.

2. Большинство респондентов верно указали суперфуды, в предложенном перечне продуктов, выбрав семена чиа (81%), спирулина (56%), ягоды Годжи (63%).

3. 18% студентов уже употребляют суперпродукты 19% студентов высказали готовность употреблять суперпродукты, если это благоприятно скажется на их здоровье.

Литература

1. Крылов, Г. В. Растения здоровья / Г. В. Крылов, Н. Ф. Козакова, А. А. Лагеръ. – Новосибирск: Новосиб. кн.изд-во, 1989. – 304 с.

2. Скобова, А. М. Суперфуды: полезные рецепты без сахара, глютена и лактозы / А. М. Скобова, Д. А. Захарова. – М.: Эксмо, 2021. – 128 с.

3. Оливер, Д. Супер еда на каждый день / Д. Оливер. – М.: Отдельное издание, 2015. – 312 с.

4. Главнейшие дикорастущие растения Ленинградской области / М. М. Голлербах [и др.]. – Л.: Ленингр. газ.-журн. и кн. изд-во, 1942. – 102 с.

5. Черепнин, В. Л. Пищевые растения Сибири / В. Л. Черепнин. – Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1987. – 147 с.