

КАРЭКЦЫЯ ХАРЧАВАННЯ СПЕЦЫЯМІ ДЛЯ ПАЛЯПШЭННЯ КРОВАЗВАРОТУ МОЛАДЗІ Ў ПОСТКАВІДНЫ ПЕРЫЯД ВА УА “ГРОДЗЕНСКИ ДЗЯРЖАЎНЫ МЕДЫЦЫНСКИ ЁНІВЕРСІТЭТ”

К.А. Паранюк

Навуковы кіраўнік – к.м.н., дацэнт Пац Н.В.

кафедра агульнай гігіены і экалогіі

Установа адукацыі “Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі
ёнiversітэт, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

Уводзіны. Спецыі – не выпадковы дадатак у харчаванні. З даўніх часоў іх выкарыстоўваюць, як крыніцы антыаксідантаў, як дабаўкі, якія дапамагаюць стымуляваць некаторыя працэсы ў арганізме і змяншаюць шкоднае ўздзеянне непатрэбных элементаў.

Такія спецыі як цынамон (карыца), чорны перац, куркума і імбір з’яўляюцца аднымі з найбольш распаўсюджаных, але не кожны з нас ведае пра багацце іх карысных уласцівасцей. Дадзеныя спецыі дапамогуць працы мозгу і істотна знізяць узровень трывожнасці, пазбавіўшы ад стрэсу, таксама асабліва значны іх уплыў на працэсы кровазвароту.

Вельмі важна ўзбагачаць свой рацыён спецыямі і травамі ў посткавідны перыяд, а таксама тым катэгорыям насельніцтва, якія шмат часу праводзяць за разумовай працай, навучаннем, часта падвяргаюцца розным стрэсам, пакутуюць ад хранічнай стомленнасці, маларухомыя. Асабліва гэта датычыцца студэнтаў, школьнікаў, працаўнікоў офісаў і гд. Таксама адзначым, што спробы разнастаіць сваю вычную ежу спецыямі (тым самым змяніць яе водар, смак і знешні выгляд на штосьці новае і цікавае) могуць дапамагчы людзям з сіндромам эмацыянага выгарання.

Мэта даследавання: выявіць адсотак спажывання спецыяў моладдзю; пацвердзіць альбо абвергнуць уплыў спецыяў (карыцы, чорнага перцу, імбіру і куркумы) на паляпшэнне кровазвароту, асабліва галаўнога і шыйнага аддзелаў.

Матэрыял і метады даследавання. Даследаванне было праведзена шляхам апытання і тэставання студэнтаў Гродзенскага дзяржаўнага медыцынскага ёнiversітэта.

Удзельнікаў апытання: 82, удзельнікаў тэставання: 70.

Анкетаванне праводзілася ў сетцы інтэрнэт на платформе Google Forms з выкарыстаннем распрацаванай анкеты-апытанкі.

Анкетаванне праводзілася з мэтай падлічыць працэнт спажывання такіх спецый як цынамон, чорны перац, куркума і імбір, выявіць дасведчанасць студэнтаў аб карысных уласцівасцях спецый, а таксама адабраць групы для далейшага тэставання.

Для тэставання былі выкарыстаны: метады “суб’ектыўнай хвілінкі”, “тэпінг-тэст”.

Вынікі. Па вынікам апытанкі мы выявілі, што найбольш ужываемай закрасай з’яўляецца чорны перац, а на другім месцы цынамон альбо карыца, на трэцім месцы – куркума, апошняе – займае імбір. 25 чалавек надаюць перавагу іншым спецыям таксама.

На пытанне “Як часта вы выкарыстоўваеце карыцу ў прыгатаванні ежы?”, 42,5% апытаных адказалі, што некалькі разоў на месяц і менш, 38,4% – не выкарыстоўваюць увогуле, 8,2% – раз на тыдзень і менш, 8,2% – 4-5 разоў на тыдзень, 2,7% – кожны дзень.

На пытанне, “Як часта вы дадаеце ў ежу чорны перац?”, былі наступныя адказы: 11% – кожны дзень, 20,5% – 4-5 разоў на тыдзень, 17,8% – 2-3 разы на тыдзень, 20,5% – раз на тыдзень і менш, 20,5% – некалькі разоў на месяц і менш, 9,6% – не дадаюць зусім.

На пытанне, “Як часта вы дадаеце ў ежу куркуму?” далі наступныя адказы: 61,6% – не дадаюць увогуле, 16,4% – некалькі разоў на месяц, 9,6% – раз на тыдзень і менш, 9,6% – 2-3 разы на тыдзень, 2,8% – кожны дзень.

На пытанне, “Як часта вы выкарыстоўваеце ў прыгатаванні ежы імбір?” адказалі наступным чынам: 69,9% – не ўжываюць імбір, 23,3% – некалькі разоў на месяц і менш, 6,8% – 2-3 разы на тыдзень.

Прычыны, па якім моладзь не ўжывае спецыі, наступныя:

6 з усіх апытаных адзначылі алергічныя рэакцыі на пэўныя спецыі;

30 рэспандэнтаў адзначылі, што ім не падабаецца смак;

18 рэспандэнтаў адзначалі наяўнасць захворванняў СКТ.

З інших причин: високі кошти на спеції, мала часу на приготування їжі, відсутність бажання змінити свій раціон.

На питання “Ваше відчуття після вживання їжі ці напої са спеціями” були отримані відповіді: 19,3% опитаних відзначають, що відчувають себе краще, 74% – не звертають ніяких змін у організмі.

На результатах анкетування були відібрані 2 групи по 35 осіб. Група №1 – люди, які вживають спеції не кілька разів на місяць і менше ці не вживають зовсім. Група №2 – вживають спеції не кілька разів на тиждень ці кожен день. Групам були запропоновані методи, які дозволяють досліджувати вплив спецій на клітинки кори, зв'язок праці (снп) впливу і впливу кори великого мозку, вплив функціонального стану ЦНС.

Після тестування були отримані наступні результати: метод “об'єктивної шкали” допоміг виявити, що у 45% опитаних з групи №1 зв'язок праці (снп) мав відомий знак, що свідчить про вплив кори великого мозку на ЦНС. % снп з відомим знаком у групі №2 склав усього 25.

Після “тестування” не було виявлено відхилення від норми середньої величини рухомості (СВР) зв'язок праці ні у одній з груп. Також були отримані результати по динаміці рухомості зв'язок праці (ДРП): у групі №2 спостерігалася стабільна кількість крапок або їх кількість збільшувалася від квадрата до квадрата (у середньому на 3-6 крапок), що можна прийняти за високу вплив на клітинки кори і великий функціональний стан ЦНС.

Висновки

Спеції впливають на багато органів і систем організму, а також на кровообіг голови і шиї, що впливає на праці впливу кори великого мозку.

Вплив спецій студентами відноситься до низького.

Користь

1. Дорохин, Р. В. Научное обеспечение процесса комбинированной свч-конвективной сушки специй при импульсном энергоподводе / Р. В. Дорохин. – Воронеж, 2014. – С. 98–102.

2. Маевская, Е. А. Полезные свойства и вред куркумы: исследования ученых / Е. А. Маевская // GMS – сетевой журнал. – 2021. – URL:

[vhttps://www.gmsclinic.ru/blog/poleznye-svoistva-kurkumy](https://www.gmsclinic.ru/blog/poleznye-svoistva-kurkumy) (дата обращения 13.05.2022)

3. УЗ 40-я городская клиническая поликлиника. Полезные свойства корня имбиря // сетевой журнал. – 2021. – URL: <https://40gkr.by/prirodnaya-aptechka/295-poleznye-svoistva-kornya-imbiryu> (дата обращения 15.05.2022)

ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСА О ПРЕДПОЧТЕНИЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАЦИОНЕ СОЕВОГО ТЕКСТУРАТА ВМЕСТО МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

А.Н. Плечко

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

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

Введение. Соя – растение семейства бобовых, ближайший родственник более привычных для нас бобов, гороха и чечевицы. Все эти растения богаты растительным белком, но даже среди них соя с большим отрывом занимает почетное первое место.

Соевый текстурат получают методом экструзии из обезжиренной соевой муки. Ее смешивают с водой. Получившуюся вязкую смесь пропускают через экструдер – в аппарате под воздействием температуры и давления происходит изменение структуры и дегидратация (обезвоживание) материала.

Главная ценность соевых продуктов кроется в повышенном содержании белка с высокой степенью усвояемости, в невысоком содержании сахаров и большом – клетчатки. В соевом масле хороший баланс жирных кислот. В соевых продуктах содержится ряд витаминов группы В, витамин D, а также калий, кальций, магний и железо. Такие продукты содержат лецитин, который помогает усваиваться другим витаминам и благотворно влияет на нервную систему.

В свою очередь, мясо – это неотъемлемая часть рациона человека в любом возрасте. С его помощью в организм поступают натуральные полезные вещества. Калории в данном продукте позволяют насытить организм на длительный период. При правильном приготовлении и употреблении мяса