

в г. Минске и Витебской области был выше, чем в среднем по республике. Наибольшие показатели первичной заболеваемости взрослого населения болезнями органов дыхания регистрировались в г. Минске, а наименьшие – в Гродненской области.

4. Отмечено, что наибольшие показатели первичной заболеваемости детского населения за период с 2009 по 2019 год регистрировались в г. Минске. В Гродненской области и г. Минске первичная заболеваемость детского населения была выше, чем в среднем по республике. Таким образом, было отмечено устойчивое снижение заболеваемости взрослого населения Гомельской и Витебской областей и детского населения Могилевской области болезнями органов дыхания.

Литература:

1. Латфуллин, И. А. Основы диагностики заболеваний органов дыхания / И. А. Латфуллин, А. А. Подольская. – М. : МЕДпресс информ, 2008. – 208 с.
2. Порада, Н. Е. Методика изучения заболеваемости / Н. Е. Порада. – Минск: МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2017. – 32 с

СУПЕРФУДЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Дапиро Д.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Актуальность. В настоящее время спрос на более здоровую и устойчивую пищу растёт. Благодаря этому все больше потребителей выбирает сбалансированную, здоровую, экологически чистую и безопасную пищу [1].

Термин «суперфуд» появился в 90-е годы прошлого века в Америке. В оборот его ввел Дэвид Вольф – известный диетолог, пропагандист натурального питания и сыроедения. Именно он первым начал говорить о невероятной пользе продуктов с высоким содержанием витаминов, минералов, антиоксидантов, таких как ягоды годжи и асаи, какао-бобы, пчелиная пыльца и водоросли спирулина [2].

В переводе с английского суперфуд – «быстрая еда» (super – «скоростной», «быстрый», food – «еда»). Однако под этим термином принято подразумевать продукты натурального происхождения, как

правило, заморского. Каждый из этих продуктов это кладезь полезных веществ в максимальной их концентрации, а при условии минимальной термической обработки они несут в себе потрясающую целительную мощь. При этом, естественно, суперфуды выгодно отличаются от любых медицинских препаратов, в том числе и биологически активных добавок, тем, что они абсолютно безвредны для организма.

Но важно понять и принять, что суперфуды – это не самостоятельные продукты питания, а только добавки, улучшающие их качество и придающие новые, желательные свойства. Поэтому лучше всего добавлять их в блюда и напитки, делать смузи и салаты [3].

«Все эти маркировки – «суперфуд», «самая полезная еда» – они все-таки обманывают потребителя, поскольку исследований, подтверждающих, что все эти разрекламированные продукты приносят пользу организму, нет [2].

Цель. Изучить осведомленность и мнение населения о пользе суперфудах.

Материалы и методы исследования. Применен метод анкетного опроса с помощью разработанной анкеты. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы. В ходе анкетирования было опрошено 99 респондента в возрасте от 19 до 46 лет (из них 76 (76,8%) – девушки, 23 (23%) – юноши). Из них 46(46,5%) учащихся, 49 (49,5%) студенты и 4 (4%) работника.

Результаты исследования и их осуждение. По результатам анкетирования выяснилось, что 16,2% респондентов считают, что существует разница между суперфудом и полезным продуктом, 17,2% – разницы нет и 65,5% – затрудняются ответить (рис. 1).

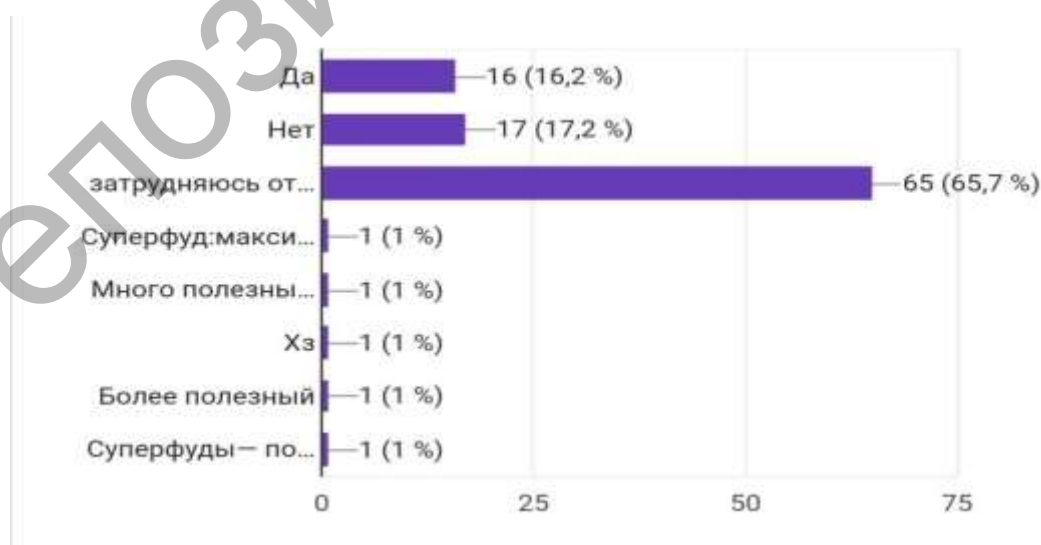


Рисунок 1 – Существует ли разница между полезным продуктом и суперфудом?

Из предложенного перечня продуктов, опрашиваемые выбрали те, которые, по их мнению, относятся к суперфудам, а именно: авокадо (76,8% респондентов), ячмень (46,5% респондентов), голубика (57,6% респондентов), нори (36,4% респондентов), скумбрия (37,4% респондентов), говядина (27,3% респондентов), бургер, пицца (1% респондентов), тут нет таких (1%) (рис. 2).

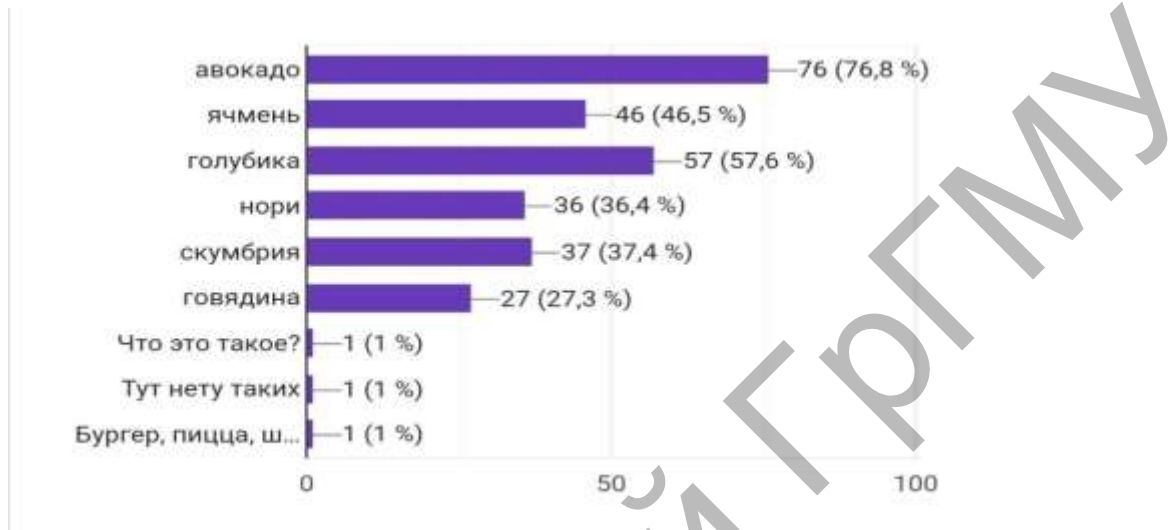


Рисунок 2 – Какие продукты можно отнести к суперфудам?

По результатам опроса, считают, что существуют универсальные суперфуды, которые необходимо употреблять каждый день, 28,3% респондентов, 21,2% считают, что нет таких и 50,5% затрудняются ответить.

Респонденты, которые считали, что есть универсальные суперфуды, предположили, что это могут быть: яйца куриные, овощи, мясо, клюква, шпинат, авокадо, инжир, крупы, овсянка, свежая зелень (рис. 3).

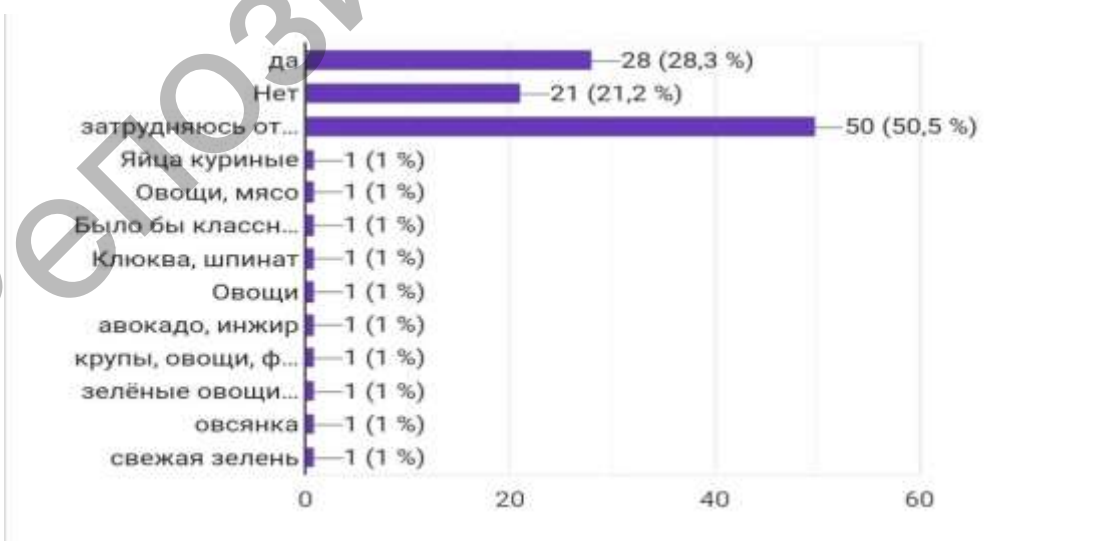


Рисунок 3 – Существуют ли универсальные, по вашему мнению, суперфуды, которые стоит употреблять каждый день?

На вопрос «Могут ли суперфуды навредить?», положительный ответ дали 34,3% респондентов, отрицательный – 28,3% и 37,4% участников анкетирования затруднились ответить (рис. 4).

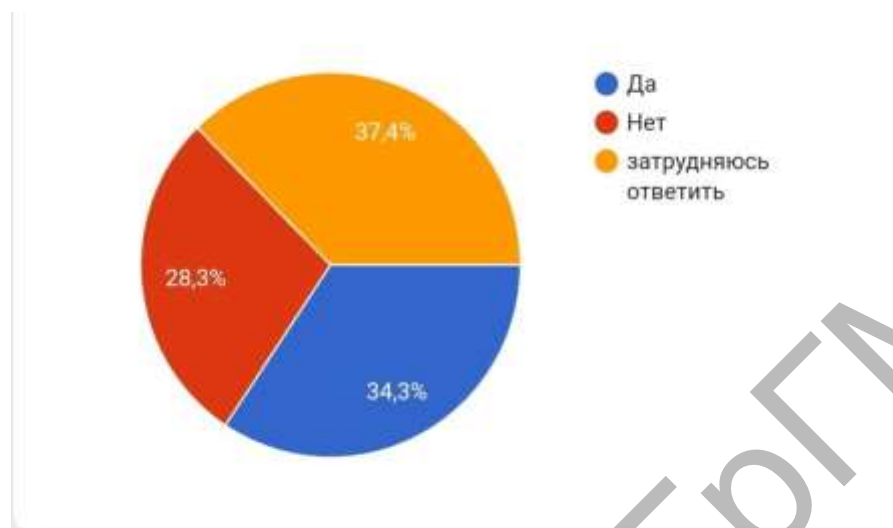


Рисунок 4 – Могут ли суперфуды навредить?

На вопрос «Есть ли смысл переплачивать за подобные продукты?» 38,4% опрошенных дали положительный ответ, 31,3% выбрали ответ «нет» и 30,3% - затруднялись ответить (рис. 5).

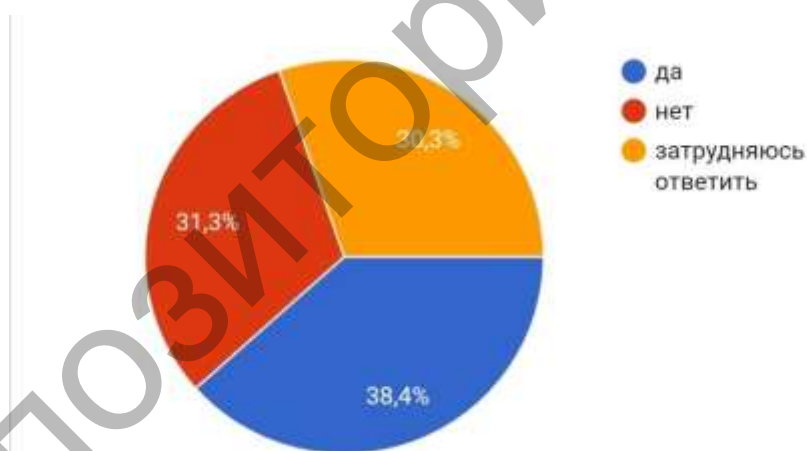


Рисунок 5 – Есть ли смысл переплачивать за подобные продукты?

Из общего числа опрошенных, 50,5% считают, что суперфуды лучше употреблять зимой, 25,3% – осенью, 10,1% – весной, 7,7% – летом, 4% – круглый год, по 1% соответственно – не видят разницы, предпочитают делать это в зависимости от потребности и в любое время (рис. 6)

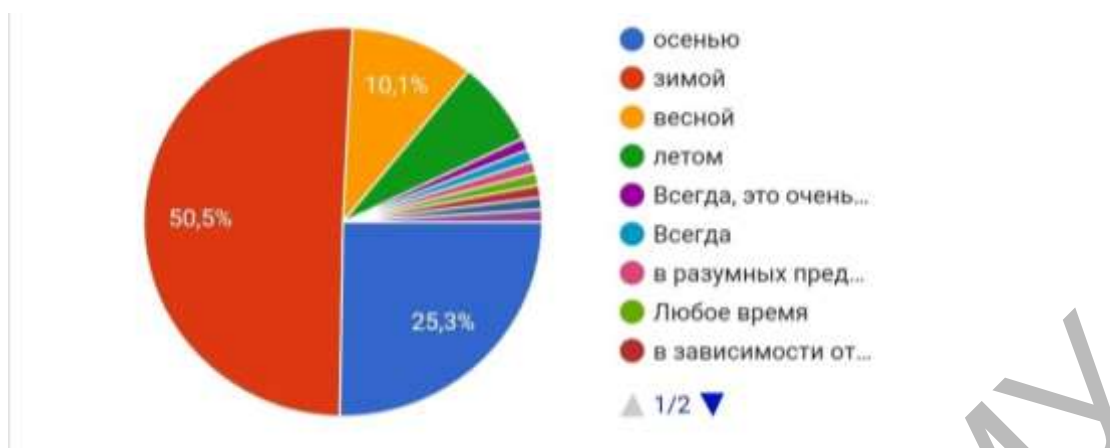


Рисунок 6 – Когда лучше употреблять суперфуды?

Выводы. В результате проведенного исследования, выяснилось, что большая часть респондентов, не имеют четкого представления о значении суперфудов в питании человека, но большинство опрошенных готовы переплачивать за использование суперфудов в повседневной жизни.

Литература:

1. Lucas, B. F. How Information on Superfoods Changes Consumers' Attitudes: An Explorative Survey Study [Электронный ресурс] / B. F. Lucas, J. A. Vieira Costa, T. A. Brunner. – Режим доступа: <https://www.mdpi.com/>. – Дата обращения: 19.11.2022.

2. Суперпродукты для суперздоровья: мифы или реальность // РИА Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sn.ria.ru>. – Дата доступа: 19.11.2022.

3. Сычева, О. В. Суперфуды и здоровое питание [Электронный ресурс] / О. В. Сычева, В. В. Сычева. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>. – Дата доступа: 19.11.2022.

АНАЛИЗ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА СОКОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Демидко И.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Актуальность. Сок яблочный – освежающий напиток из яблок. Яблоки росли во многих странах, но их культурные сорта появились, согласно одним источникам, в Малой Азии, согласно другим –