

ВИТАМИНЫ И БАДЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Грищенко А. Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к.м.н., доцент Козловский В. И.

Актуальность. Одна из важнейших причин дефицита витаминов и минералов – употребление большого количества продуктов с высокой степенью переработки, которые отличаются высоким содержанием жиров и углеводов, но бедны витаминами и микроэлементами, неосведомлённость людей о принципах здорового питания, нерациональный режим приёма пищи, несерьёзное отношение к выбору продуктов.

Цель. Изучить частоту и эффективность применения студентами витаминов и БАДов, их влияние на здоровье и качество жизни, а также преодоление состояния витаминного дефицита в поры года с витаминной недостаточностью.

Методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса на базе платформы Google forms. При обработке полученных данных была использована программа Microsoft Excel 2013. Данные представлялись в абсолютных и относительных величинах.

Результаты и их обсуждение. 1) Заболевания разных групп (несколько вариантов ответа): дерматологические – 50%, желудочно-кишечного тракта – 59%, нервной системы – 22,8%, психосоматические расстройства – 48%, болезни системы крови – 11,4%, болезни системы кровообращения – 10,6%, опорно-двигательного аппарата – 13,8%, болезни дыхательной системы – 1,6%, другие заболевания (эндокринные заболевания, болезни мочевыделительной системы, половой системы, миопия, хронический отит.) – по 0,8% каждый, 0,8% – не имеют никаких заболеваний

2) Как часто осуществляется прием средств, содержащих витамины и минералы: 22,2% – практически постоянно с перерывами от нескольких недель до месяца, 14,8% – 3 раза в год и более, 51,9% – 1-2 раза в год, 9,9% – менее 1 раза в год, 1,2% – 1-2 раза в течении жизни.

3) Чем руководствовались при приеме и выборе препарата (несколько вариантов ответа): 67,9% – рекомендация врача, 30,3% – рекомендация родителей и знакомых, 53,2% – собственные знания, 27,5% – совет фармацевта.

4) Начало приема (несколько вариантов ответа): 45,8% – при возникновении симптомов, 72% – в осенне-зимний период, 25,2% – при учащении респираторных инфекций, 20,6% – без связи с каким либо фактором, 0,9% – не применяю.

5) Какие именно средства (по 2-3 наиболее популярных) (несколько вариантов ответа): Поливитаминные и минеральные комплексы (центрум, антиоксикапс, дуовит, супрадин и др) – 45,4%, витамины группы В

(неуробекс, боривит) – 33,3%, витамины группы А – 19,4%, витамин С – 54,6%, средства, содержащие магний (в т.ч. магний В6) – 42,6%, кальций (кальций-Д3 никомед) – 25,9%, йод (йодомарин) – 13,9%. Далее идет подборка, которую респонденты сами предложили: Аевит и цинка пиколинат – 0,9%, витамин Е – 1,8%, витамин Д – 3,6%, омега 3 и витамин Д – 0,9%, тайм фактор – 0,9%, 5-НТР и мелатонин – 0,9%, пиколинат цинка и комплекс витаминов и минералов GLS – 0,9%, омега3,6 – 0,9%, цинк и омега3 – 0,9%, Омега 3, L-карнитин и Вит D – 0,9%.

Выводы.

1. Практически у каждого человека, проходившего опрос, есть то или иное заболевание. Наиболее частая группа – болезни ЖКТ.

2. Меньше половины респондентов принимают ежедневно продукты с высоким содержанием витаминов и микроэлементов (овощи, фрукты, орехи и злаки).

3. У значительной части респондентов исчезают, уменьшаются симптомы или они сглаживаются, хотя процент без изменений также достаточно высокий, что стоит объяснить неправильным употреблением витаминов. С другой стороны, у некоторой части респондентов с положительными сдвигами мы не можем отрицать возможность эффекта плацебо.

4. Советами врача при приеме витаминов и минералов руководствовались лишь 67,9% респондентов.

5. Наибольшей популярностью среди лекарственных средств и БАДов, содержащих витамины и минералы, пользуются витамин С и поливитаминные комплексы, что говорит нам о витаминном голоде респондентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. The Global Hidden Hunger Indices and Maps: An Advocacy Tool for Action / S. Muthayya [et al.] // PLoS One. – 2013. – Vol. 8, iss. 6. – doi: 10.1371/journal.pone.0067860.

2. Elmadfa, I. The Role of the Status of Selected Micronutrients in Shaping the Immune Function / I. Elmadfa, A.L. Meyer // Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. – 2019. – Vol. 19, iss. 8. – P. 1100-1115.