

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ВИТАМИНОВ

Власова М. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научные руководители: канд. мед. наук Сивакова С. П., ст. препод. Смирнова Г. Д.

Актуальность. Питание является одним из главных факторов, определяющим здоровье человека. В последнее время у большинства населения выявляются нарушения рациона, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, так и нерациональным их соотношением. Применяемые в настоящее время в коммерческом сельском хозяйстве методы культивирования фруктов и овощей привели к тому, что количество витаминов А, В₁, В₂, С, макро- и микроэлементов сократилось во многих овощных культурах на 30% [1].

Биологически активные добавки (далее БАД) оказывают воздействие на различные органы и системы органов, нормализуют баланс питательных веществ, способствуют поддержанию укрепления здоровья (профилактика и снижение риска развития заболеваний). Для некоторых БАДов в специальных экспериментальных и клинических исследованиях доказана способность препятствовать развитию злокачественных раковых опухолей и атеросклероза [2].

Цель. Изучить отношение студентов к употреблению БАД и витаминов, их влияния на здоровье

Методы исследования. Проводилось валеолого-диагностическое исследование 456 респондентов в возрасте от 17 до 24 лет. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Полученные данные обработаны на IBM ПК с помощью пакетов прикладных программ STATISTICA 10.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Exel.

Результаты и их обсуждение. Проводилось валеолого-диагностическое исследование 456 респондентов в возрасте от 17 до 24 лет. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Полученные данные обработаны на IBM ПК с помощью пакетов прикладных программ STATISTICA 10.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Exel. Самооценка здоровья показала, что 54,4% студентов считают его удовлетворительным. Овощи и фрукты присутствуют в рационе 2-3 раза в неделю у 40,6% респондентов, реже 2 раз в неделю – у 17,4%. Большинство студентов (93,4%) знают о том, что такое БАДы и чем они отличаются от пищевых добавок и лекарственных средств. Считают, что БАД не приносят пользу здоровью человека 30,7% молодых людей, у 30,6% – отношение к БАД нейтральное. Указали, что

никогда не употребляли БАД 71,5% респондентов, и только 28% принимают БАД. Наиболее распространенными у студентов оказались БАДы содержащие экстракты зеленого чая и имбиря, семян пшеницы, сборы полевых трав. Половина респондентов употребляет в пищу витамины, при этом 11,6% употребляют витаминные препараты на постоянной основе, а остальные 39,1% – в определенный сезон года для поддержания витаминного баланса в связи с его отклонениями от нормы. К числу наиболее распространенных витаминных препаратов, используемых студентами, относятся комплексы витаминов с микроэлементами, витамины А, группы D, E, B, PP и C, Омега-3 и Омега-6. При этом выявлена закономерность: витамины группы D и C чаще употребляются в определенное время года (*осенне-зимний период*), что респонденты связывают с ростом сезонной вирусной заболеваемости и недостатком излучения солнца в зимний период.

Выводы. Таким образом, результаты валеолого-диагностического исследования показали недостаточную информированность студенческой молодежи о БАД и витаминах. Включение БАД и витаминов в рацион студентов, как правило, связано с недостаточным потреблением с пищей овощей и фруктов, а также климатическими особенностями региона.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биологически активные добавки к пище и возможности их использования в профилактической медицине [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheski-aktivnyie-dobavki-k-pische-i-vozmozhnosti-ih-ispolzovaniya-v-profilakticheskoy-meditsine> – Дата доступа: 20.11.2022.
2. Роль питания в генезе и профилактике онкологических заболеваний <https://crbdor.ru/files/uchebno-metodicheskoe-posobie.pdf> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/urban-health> – Дата доступа: 20.11.2022.

ЭФФЕКТЫ СЕРОВОДОРОДА И ОЗОНА НА СИСТЕМУ КРОВИ

Володина А. А., Билецкая Е. С.

Гродненский государственный медицинский университет,

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. Зинчук В. В.

Актуальность. К группе газотрансмиттеров, помимо монооксида азота и монооксида углерода, относится и сероводород (H_2S), играющий важную роль во многих физиологических процессах [1]. Сероводород оказывает влияние на механизмы транспорта кислорода кровью, в том числе и за счёт взаимодействия с монооксидом азота (NO). В ранее проведённом нами эксперименте был