

ассоциированных с недостатком витамина Д, объясняет научный интерес к проведению исследований в этой области и увеличение популяции обследуемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Роговская Д.Е. Дефицит витамина Д у беременных женщин// Материалы всероссийского научного форума студентов с международным участием «Студенческая наука – 2020». – С.130 -131.

2. Влияние витамина D на течение беременности и здоровье новорожденных и детей раннего возраста: современный взгляд на проблему [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rmj.ru/articles/pediatrics/Vliyanie_vitamina_D_na_techenie_beremennosti_i_zdorovy_e_novoroghdennyh_i_detey. – Дата доступа: 09.03.2022.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКАМИ ЖИДКОСТЕЙ, СОДЕРЖАЩИХ САХАР

Нехай В. В., Столяр А. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: ассистент Дрокина О. Н.

Актуальность. Чрезмерное употребление сахара, содержащегося в сладких газированных напитках, соках и чае может стать причиной появления различных заболеваний, нарушающих качество жизни детей. Данная работа посвящена исследованию употребления детьми сладких напитков.

Цель. Проанализировать ежедневное употребление сладких напитков, питьевой воды и количество сахара, добавляемого в чай.

Методы исследования. В исследовании приняло 86 подростков 12-17 лет. Сбор данных проводился с помощью добровольного анонимного анкетирования подростков мужского и женского пола, которые находились на лечении в педиатрическом отделении УЗ «ГОДКБ». В анкету вошли вопросы, касающиеся напитков, наиболее распространенных среди подростков. Обработка полученных данных была проведена в программе Microsoft Excel 2016.

Результаты и их обсуждение. Мы определили сколько ложек сахара дети добавляют в чай и было установлено, что у 19 мальчиков (47,5%) и у 19 девочек (41,3%) добавление 2-3 ложек примерно поровну. Чай без добавления сахара пьет 17 (37,0%) девочек и 13 (32,5%) мальчиков. 1 ложку сахара добавляют 6 (15,0%) парней и 9 (19,6%) девочек.

Многие родители считают, что сок – это полезный продукт, содержащий много витаминов и минералов. Поэтому его дают детям с раннего возраста, формируя привычку к частому употреблению сахара в повседневной жизни в

будущем [1]. Опрос показал, что 4 (10%) мальчика и 4 (8,7%) девочки пьют соки каждый день, 1 раз в неделю по 6 человек (мальчики – 15,0%, девочки – 13,0%). По 2-3 раза в неделю употребляют 14 (35,0%) мальчиков и 12 (26,1%) девочек. Несколько раз в месяц – 13 (32,5%) мальчиков, 18 (39,1%) девочек, и лишь 6 (13,0%) девочек и 3 (7,5%) мальчика не употребляют соки.

У сладких напитков энергия в жидкой форме является менее насыщенной, чем при получении из твердой пищи, что приводит к увеличению потребления газировок [3]. Сладкую газированную воду предпочитают 28 (70,0%) мальчиков и 15 (32,6) девочек от 1 до 3 раз в неделю. Каждый день: 5 (10,9%) девочек, и всего лишь 1 мальчик. Отказались от употребления сладких газированных напитков 26 (56,5%) девочек и 11 (27,5%) мальчиков.

Питьевой баланс очень важен для нормальной жизнедеятельности человека. Все жидкости организма являются разбавленными водными растворами различных веществ, поэтому вода является основным компонентом человеческого тела [2]. В норме подростки должны выпить от 1 до 1,5 литров в день обычной воды. В большинстве – 21 (52,5%) мальчик и 24 (52,2%) девочки выпивают от 1 до 1,5 литров воды в день. Менее литра пьет 5 (12,5%) мальчиков и 3 (6,5%) девочки; более 1,5 литров воды в день выпивают 19 (41,3%) девочек и 14 (35%) мальчиков.

Выводы. Мальчики чаще предпочитают в течение недели употреблять сладкие газированные напитки, соки, но не отказываются от употребления обычной питьевой воды в течение дня. Девочки добавляют меньше сахара в чай и также меньше пьют сладких напитков в течение месяца. Значительную популярность среди респондентов имеют сладкие газированные напитки. Пищевые предпочтения формируются еще в раннем возрасте, а роль родителей одна из главных составляющих данной проблемы. Неконтролируемое употребление сладких напитков может негативно воздействовать на несформированную детскую систему пищеварения, вызывая различные метаболические нарушения, а наличие консервантов и красителей повышает риск возникновения аллергий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сахарный диабет у детей: особенности диагностики и ведения / Я. Л. Навменова [и др.]. – Гомель : ГУ «РНПЦ РМ и ЭЧ», 2017.
2. Вопросы пропедевтики и семиотики заболеваний детского возраста : учеб. пособие / под ред. проф. Н. С. Парамоновой. – Гродно : ГрГМУ, 2016.
3. Диетические сахара и масса тела: систематический обзор и мета-анализ рандомизированных контролируемых испытаний и когортных исследований [Электронный ресурс]. DOI: www.bmj.com/content/346/bmj.e7492