

Выводы. Проведя исследование, можно сделать вывод о том, что питание является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Для решения проблем, связанных с питанием студенческой молодежи, необходимо проводить информационные кампании о здоровом питании, организовывать курсы по здоровому питанию, разрабатывать программы поддержки для студентов с низким уровнем дохода, а также популяризировать тему в студенческих СМИ.

Литература

1. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. – М.: Прометей, 2016. – 75 с.

2. Иванова Г. В. Кулинарная продукция для школьного питания / Г. В. Иванова, А. М. Тимофеева, // Пищевая промышленность. – 2007. – № 4. – С. 66–9.

3. Королев, А. А. Питание различных групп населения / А. А. Королев // Гигиена питания. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 548 с.

4. Сергеев, И. С. Как организовать правильное питание в деятельности обучающихся / И. С. Сергеев. – М.: АРКТИ, 2008. – 80 с.

УДК 612.39:612.4:613.96

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ О ПРОДУКТАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ

О. В. Бровка

*Научный руководитель – Н. В. Пац, доцент кафедры общей
гигиены и экологии, к.м.н., доцент*

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

Введение. Зрение является одним из основных органов чувств. От его остроты зависит качество жизни, ведь именно через глаз человек получает 90% информации о внешнем мире. К сожалению, процент людей, страдающих заболеваниями глаз, во всем мире неуклонно растет.

Болезни глаз могут возникать в любом возрасте; они могут быть генетически обусловленными, врожденными, приобретенными и др.

Питание для профилактики расстройства зрения должно быть рациональным: 3-4 раза в день, сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, минеральным веществам, соответствовать возрасту, полу, энергозатратам, со средним содержанием воды и повышенным количеством витаминов А (сыр, яйца, сливочное масло), С (ягоды, овощи, фрукты) и Е (растительные масла, злаки, орехи). В пище должны присутствовать зеаксантин и лютеин (желтый пигмент кератиноидной и ксантофильной групп), которыми богаты желто-красные овощи и фрукты.

Витамин А (ретинол) (суточная потребность – 1,0 мг) участвует в фотохимическом акте зрения. Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение: еще в древности вареная печень как один из основных источников ретинола использовалась в качестве средства от ночной слепоты. Он имеет огромное значение для фоторецепции, обеспечивая нормальную деятельность зрительного анализатора, а также участвует в синтезе зрительного пигмента сетчатки и восприятии глазом света. Ежедневный прием ретинола улучшает адаптацию к темноте.

Витамин D (холекальциферол) (суточная потребность – 600-800 МЕ). Ряд современных исследований доказывает, что недостаток кальциферола в организме способствует развитию близорукости, катаракты и конъюнктивита.

Витамин Е (токоферол) (суточная потребность – 15 мг). В качестве антиоксиданта витамин Е защищает клетки от повреждения, замедляя окисление липидов (жиров) и формирование свободных радикалов. Он защищает от окисления двойные связи в молекулах β -каротина и ретинола. Также он снижает прогрессирование возрастной дегенерации зрения и катаракты.

Витамин С (аскорбиновая кислота) (суточная потребность – 65-90 мг). Антиоксидантная функция аскорбиновой кислоты обусловлена ее способностью легко отдавать два атома водорода, которые используются в реакциях обезвреживания свободных радикалов. Выраженный антиоксидантный эффект аскорбиновой

кислоты проявляется только при совместном введении с токоферолом, так как именно витамин Е способен эффективно устранять свободные радикалы жирных кислот. Помимо токоферола синергистом антиоксидантного действия аскорбата является витамин А. Витамин С снижает риск развития катаракты, замедляет прогрессирование возрастной потери остроты зрения.

Витамины группы В (суточная потребность – 1,1-2,5 мг) уменьшают вредоносное влияние некоторых аминокислот на сосуды глаз. Витамин В2 (рибофлавин) улучшает состояние органа зрения, принимая, наряду с витамином А, участие в процессах темновой адаптации, снижает усталость глаз и играет большую роль в предотвращении катаракты.

Цинк (Zn) (суточная потребность – 12-16 мг) является кофактором большой группы ферментов, участвующих в белковом и других видах обмена, поэтому он необходим для нормального протекания многих биохимических процессов. При дефиците цинка отмечается снижение остроты зрения.

Селен (Se) (суточная потребность – 70-120 мкг) обладает детоксикационным действием в отношении избыточно поступающих тяжелых металлов. Дефицит селена может вызывать помутнение хрусталика глаза.

Калий (K) (суточная потребность – 75 мкг) необходим для поддержания кислотно-щелочного баланса.

Кальций (Ca) (суточная потребность 1000 мг) входит в состав клеток и тканевой жидкости. Участвует в аллергических и воспалительных процессах, осуществляет межклеточные взаимодействия [1].

Рыба и рыбий жир. Они являются главными источниками ω -жирных кислот (суточная потребность – около 1000 мг), которые очень хорошо воздействуют на зрение. ω -11 кислоты очень важны для предотвращения многих глазных заболеваний. Они препятствуют развитию возрастной макулярной дегенерации, активизируя обменные процессы. За счет этого организм может лучше противостоять внешним негативным факторам (пыль, холод, химические вещества и т.д.). Недостаток таких кислот может привести к сухости глаз.

Овощи и фрукты богаты витамином С – семейство цитрусовых (лимоны (100 г – 40 мг), апельсины (100 г – 53 мг),

мандарины (100 г – 27 мг)), шиповник (100 г – 800 мг), смородина (100 г – 250 мг) и т.д., укрепляют сосуды.

Абрикосы и дыни богаты β -каротином, антиоксидантом, который синтезирует в организме человека ретинол.

Морковь. Она содержит большое количество витамина А (в 100 г – 835 мкг), а точнее антиоксиданта бета-каротина, который является предшественником ретинола. β -каротин поддерживает сохранение и поддержание остроты зрения. Еще морковь содержит в себе такие витамины, как С, В, D, Е, а также К, Са, Na, P, Fe, Zn, Cu, F.

Брокколи. Брокколи также помогает улучшить зрение и снижает риск развития катаракты. Она содержит в себе пигменты (лютеин – 1 мкг на 100 г) и зеаксатин, которые улучшают работу хрусталиков. Также каротины, содержащиеся в данном овоще, выполняют антиоксидантную функцию, защищая клетки глаз от свободных радикалов.

Шпинат. Шпинат защищает глаза от развития глазных болезней. В нем находится лютеин (6 мг на 100 г), защищающий глаза от катаракты. Шпинат довольно питателен и наполнен многими витаминами и минералами, такими как: витамины А, С, Е, К, В₂, В₆, а также Cu, Zn, P, K, Mg. Также он богат белками и жирными кислотами растительного происхождения.

Черника. В состав ее входят кислоты, микроэлементы и такие витамины как А (0.29 мг), С (14 мг), В и РР. Также в чернике содержится лютеин. Данная ягода может быть полезна лишь только в свежем виде, при воздействии на нее термических факторов, например, холода, она теряет свою эффективность. Вещества, которые в ней присутствуют, способствуют увеличению остроты зрения, в том числе в ночное время снимают усталость глаз. Кроме всего этого, в чернике находятся вещества, которые понижают содержание сахара в крови. [1, 2].

Цель исследования: изучить осведомленность молодежи о продуктах, способствующих правильному формированию органа зрения.

Материал и методы исследования.

Методы исследования: анкетирование, поисковый, аналитический, статистическая обработка полученных результатов.

В анкетировании приняли участие 98 человек: 19% мужского и 81% женского пола в возрасте от 14 до 44 лет.

Средний возраст респондентов составил 25 лет.

В рамках данной исследовательской работы изучалась осведомленность молодых людей о продуктах, способствующих улучшению зрения. Была создана анонимная анкета из семи вопросов, которую заполнили все участники анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. На третий вопрос анкеты: «Какие продукты помогают сохранить зрение?», мы получили следующие ответы: 88% ответили – «морковь», 93% ответили – «черника», 52% отметили – «омега-3 жирные кислоты», «фрукты, ягоды, зелень» указали 43% студентов.

На четвертый вопрос: «Какие витамины оказывают наибольшее влияние на аппарат зрения?», мы получили следующие ответы: 91% отметили витамин А, 34% указали витамины группы В, 11% отметили витамин D, 25% – витамин Е.

На пятый вопрос: «Какие микро- и макроэлементы оказывают наибольшее влияние на аппарат зрения?», были получены следующие результаты: 38% опрошенных указали К, 30% указали Са, 43% – Zn, 46% – Se, 23% – Na.

На шестой вопрос: «Можно ли улучшить зрение, сбалансировав свой рацион?», были получены следующие результаты: 76% ответили «да», 24% – «нет».

На седьмой вопрос: «Актуальна ли для современного молодого человека проблема ослабления зрения?», были получены следующие результаты: 98% ответили «да», 2% – «нет».

Таким образом, анкетирование молодых людей в целом выявило их хорошую информированность в вопросах профилактики снижения зрения. Они осознают полезность определённых продуктов питания, в своем большинстве знают об актуальности проблемы ослабления зрения, правильно называют витамины и микроэлементы, обеспечивающие нормальную работу зрительного аппарата.

Выводы. Определенные дефекты зрения действительно можно улучшить, сбалансировав рацион питания. При наличии врождённых патологий или более серьёзных заболеваний глаз, питание не обеспечивает выздоровление, но сбалансированное

употребление определенных продуктов влияет на аппарат зрения, стимулируя его работу.

Литература

1. Вычегжанин, В. А. Полезные продукты питания для глаз / В. А. Вычегжанин, К. К. Каркина // Эпомен: мед. науки. – 2022. – № 3. – С. 6–14.

2. Ишутин, Р. Д. К вопросу о профилактике нарушения зрения в период интенсивной зрительной нагрузки / Р. Д. Ишутин // Молодеж. инновац. вестн. – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 395–8.

УДК 642.58-057.875

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И БАДОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ СРЕДЕ

Э. В. Васильева¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2}, О. В. Морозова²

¹*Сибирский федеральный университет,*

²*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Российская Федерация*

Введение. Спорт – это не только здоровый образ жизни, но и регулярные тренировки, которые требуют большого количества энергии и питательных веществ для поддержания высокой физической формы. В связи с этим спортивное питание и биологические активные добавки (далее – БАД) становятся все более популярными среди студентов, занимающихся спортом.

Цель исследования: изучение влияния спортивного питания и БАД на эффективность тренировок и общее состояние организма студенческой молодежи, а также выявление необходимости консультации со специалистом перед использованием данных продуктов и БАД.

Материал и методы исследования.

Предмет исследования: основные принципы спортивного питания и применения БАД студентами, занимающимися спортом, и их влияние на организм.

Использован анкетный метод.