

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ:
ВЛИЯНИЕ ПРИРОДНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ
В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Б. И. Тарасюк

*Научные руководители: Г. Д. Смирнова, старший преподаватель
кафедры лучевой диагностики и лучевой терапии,*

*С. П. Сивакова, доцент кафедры общей гигиены и экологии,
к.м.н., доцент*

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

Введение. Одним из ключевых компонентов и основой здорового образа жизни молодежи является рациональное питание как один из факторов программирования продления активного периода жизнедеятельности человека.

По данным литературы, за последние 10 лет заболеваемость молодежи увеличилась на 80%. Распространены патологии желудочно-кишечного тракта, особенно гастрит, а также ожирение, диабет, пищевая аллергия, кариес, респираторные заболевания. Чаще всего причиной этому всему служат - нарушения режима питания, снижение иммунитета и стрессы.

Обзор научных работ по вопросам студенческого питания позволяет выявить ряд проблем: некомпетентность в вопросах рациона и режима питания, преобладание в рационе легкоусвояемых углеводов и животных жиров, отсутствие мотивации для организации здорового питания.

Современный человек должен осознавать, что питание – постоянно действующий фактор, от которого зависит его здоровье, и человек имеет возможность грамотного выбора рациона, для чего необходимы валеолого-гигиенические знания. Однако пищевое поведение современной молодежи в большей мере основано на семейных традициях недостаточности знаний о разнообразности питания, личной мотивации и грамотной организации режима питания [1].

Среди множества биологически активных веществ, которые в минимальных количествах могут нормализовать жизненные

функции человеческого организма, к наиболее значимым относится натуральный пчелиный мед.

Многие народности потребляли мед как из-за пищевой пользы, так и из-за разностороннего действия на организм. Мед использовался в качестве натурального подсластителя с древних времен, так как он имеет высокое содержание фруктозы (мед на 25% слаще, чем сахар).

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что мед может оказывать несколько полезных для здоровья эффектов, включая антиоксидантное, противовоспалительное, антибактериальное, противодиабетическое, а также вызывать респираторные, желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые защитные эффекты [2].

Мед является самым древним ранозаживляющим средством, также он обычно используется в народной медицине для лечения воспалений верхних дыхательных путей.

Несмотря на всю очевидную полезность, мёд обладает и противопоказаниями. В первую очередь, это касается людей с аллергией на этот продукт и его составляющие. Во-вторых, людям с сахарным диабетом употреблять его нужно в строго ограниченных количествах и желательно проконсультировавшись с врачом, а людям с избыточным весом следует помнить о высокой калорийности мёда [3].

Цель исследования: изучение отношения населения к меду и его влиянию на здоровье.

Материал и методы исследования. С помощью валеологического диагностического метода обследован 51 респондент (70,6% – девушки и 29,4% – юноши).

Критерии включения: наличие информированного согласия.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали результаты самооценки здоровья, только у 30% респондентов оно хорошее.

Среди источников угрозы здоровью на современном этапе у 90,2% участников исследования на первое место поставили стресс, далее у 82,4% – вредные привычки, на третьем месте у 74,5% – нерациональное питание.

Простудными заболеваниями 3-4 раза в год болеют 52,9% респондентов; 1-2 раза в год – 29,4%.

Хронические заболевания уже есть у 33,3% молодых людей, из них у 18,8% – это хронические заболевания ЖКТ, у 12,5% – это сердечно-сосудистая патология.

Мед в рационе питания присутствует у 58% респондентов, однако 75,7% используют его только в качестве сладости, остальные 24,3% – с целью профилактики различных заболеваний.

Частота употребления меда у большинства респондентов – 1 раз в неделю (70,2%), несколько или 1 раз в день – 2,1% участников исследования.

Предпочитают светлый мед 71,4% респондентов, жидкий по консистенции – 52,4% (рисунок 1).

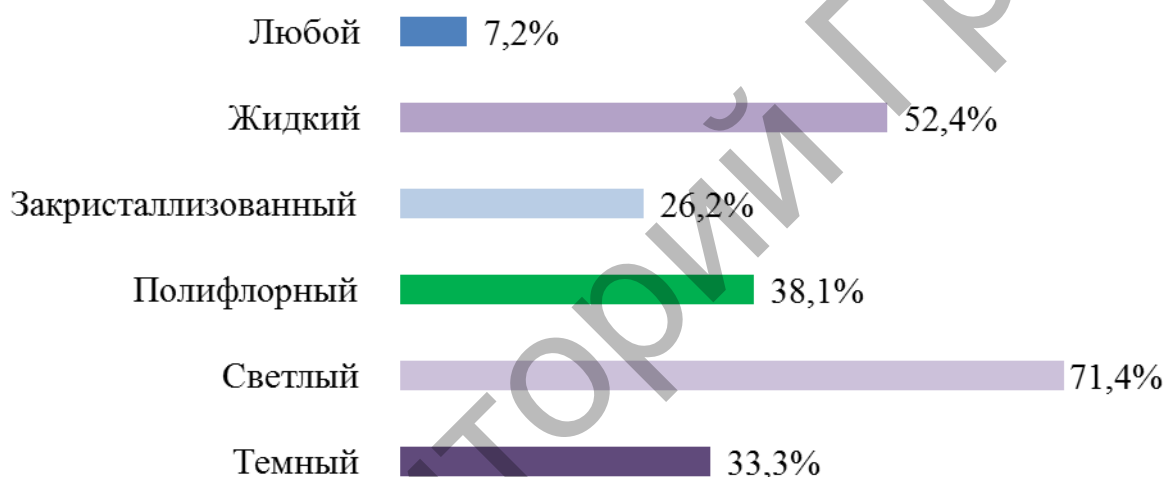


Рисунок 1 – Распределение предпочтений употребляемого меда

Покупают мед у знакомых пчеловодов 63,4% участников исследования, на рынке – 14,3%, в магазине – 11,9%, получают на своей пасеке – 2,4%.

Не уверены в качестве покупаемого меда 22,7% респондентов.

Только 6,8% указали, что не знают о способах фальсификации меда. Знают о добавлении к меду сахарного сиропа 89,9% респондентов, о вариантах продажи инвертированного сиропа – 2,5% и падевого меда – 7,6%.

В том, что мед влияет положительно на здоровье, уверены 57,4% респондентов.

К основными положительным свойствам меда респонденты отнесли улучшение иммунитета (82,6% ответов) и его противовоспалительное действие (37%) (рисунок 2).



Рисунок 2 – Влияние меда на организм

Оценивая химический состав меда, 48,8% студентов отметили наиболее значимым его компонентом витамины (рисунок 3).



Рисунок 3 – Знания респондентов о химическом составе меда

Не применяют мед для лечения различных заболеваний 43,5% респондентов.

Основное количество респондентов используют мед для лечения ЛОР-органов (45,1% ответов), 13% – для лечения

респираторных заболеваний, 8,7% – при лечении заболеваний ЖКТ, 6,5% – для лечения фурункулов и 4,3% – для улучшения показателей гемограммы.

К негативному влиянию меда респонденты отнесли: аллергенность (83,3% ответов), способность вызывать резкое увеличение уровня сахара в крови (47,9%), раздражение слизистой ЖКТ (12,5%).

К отдаленным последствиям регулярного его употребления отнесены: развитие сахарного диабета (76,7% ответов), ожирение (34,9%), и даже канцерогенное (11,6%), тератогенное (9,3%) и мутагенное действие (4,7%).

Наиболее авторитетный источник информации о меде – это преподаватели – для 92,4% респондентов, СМИ – для 64,8%, семья, друзья и знакомые – для 24,1%.

Вывод. Таким образом, выяснилась недостаточная осведомленность о меде как в природно-экологическом аспекте в современной культуре питания населения, так и о его влиянии на здоровье населения.

Литература

1. Сеницына, Н. А. Мед и польза / Н. А. Сеницына. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--8--9kc9a7a3f.xn--p1ai/docs/zobraz/food11>. – Дата доступа: 27.05.2023.

2. Ajibola A. Novel Insights into the Health Importance of Natural Honey / A. Ajibola. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5295738>. – Дата доступа: 27.05.2023.

3. Samarghandian S. Honey and Health: A Review of Recent Clinical Research / S. Samarghandian, T. Farkhondeh. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5424551>. – Дата доступа: 27.05.2023.