

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЁЖИ К РИСКУ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Хилинская А. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Смирнова Г. Д.

Актуальность. Осведомлённость людей о воздействии продуктов питания на человека значительно возросла. Изменения, произошедшие за последние десятилетия, не только в окружающей среде, но и в питании, оказали влияние на здоровье человека. Высокое содержание жира, соли, сахара создает повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения, аллергий. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни приводит к неразборчивости в выборе продуктов студенческой молодежью. Рост популярности продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты становится серьёзным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, в настоящее время, по данным ежегодных медицинских осмотров, у 80-85% студентов диагностируются какие-либо нарушения состояния здоровья, а около 30% из них имеют в анамнезе хронические заболевания [1].

Цель. Изучить отношение молодёжи к риску последствий нерационального питания.

Методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 100 респондентов – студентов Республики Беларусь в возрасте от 17 до 22 лет (из них девушек – 60%, юношей – 40%). Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия). Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования, только 46% респондентов считают, что фактор питания влияет на их здоровье, но при этом 67% оценивают своё питание как рациональное. При покупке современных продуктов питания срок хранения проверяют 65% респондентов, наличие пищевых добавок – 61%, изучают химический состав – 55%. Но решающим фактором для 52% молодых людей является цена. Среди вкусовых предпочтений первое место у участников исследования занимает вареная пища (78%), затем блюда жареные (74%), консервированные (34%) и продукты с высоким содержанием жира (32%). Подсаливают дополнительно приготовленную пищу 37% студентов. Кратность употребления фаст-фуда у 39% молодежи составляет 1-2 раза в месяц, а у 9% – более 3-х раз в неделю.

Ухудшение состояния здоровья респонденты отметили у себя после употребления молочной продукции (21%), цитрусовых (9%), колбасных изделий (5%), сладких продуктов (4%) и фаст-фуда (3%). Из последствий нерационального питания 77% выбрали ожирение, 51% – гипертонию, 43% – сахарный диабет 2-ого типа.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что рациональный режим питания поддерживают только 67%. Однако у молодежи существует недостаточная осведомленность о последствиях нерационального питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимов, А. Ю. Влияние нерационального питания на организм человека [Электронный ресурс] / А. Ю. Анисимов // Гуманитарные научные исследования. – 2017. – № 7. – Режим доступа: <https://human.snauka.ru/2017/07/24291>. – Дата доступа: 21.02.2023.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОЕДИНЕНИЙ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА, АФК И АНТИОКСИДАНТОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Хилинская А. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Наумов А. В.

Актуальность. Большое число клинических и экспериментальных исследований последних лет посвящено антиоксидантам и их влиянию на организм человека. Антиоксиданты – вещества, способные вступать во взаимодействие с различными реактогенными окислителями, активными формами кислорода (АФК), другими свободными радикалами и приводить их к частичной или полной инактивации.

В ходе проводившихся экспериментов было установлено, что при длительном профилактическом приёме различных антиоксидантов, значительно снижается риск развития инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, инсульта, гипертонической болезни. Антиоксиданты являются питательными веществами, в которых постоянно нуждается человеческий организм. К ним относятся селен, цинк, глутатион, витамины А, С, Е. Для нормального функционирования организма необходимо постоянно поддерживать баланс между свободными радикалами и антиокислительными силами, которыми являются антиоксиданты.

Цель. Анализ литературы по вопросам антиоксидантных свойств аминокислот.

Методы исследования. Анализ статей из PubMed.