

## Литература

1. Гигиеническая оценка воздушной среды студенческих аудиторий / Е. Ю. Горбаткова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 4. – С. 453–8.

2. Горбаткова, Е. Ю. Гигиеническая оценка условий обучения (на примере высших учебных заведений Уфы) / Е. Ю. Горбаткова // Гигиена и санитария. – 2020. – № 4. – С. 405–11.

3. Давлетова, Н. Х. Гигиенические факторы риска физкультурно-спортивной деятельности спортсменов. Взгляд тренера / Н. Х. Давлетова, Е. А. Тафеева // Гигиена и санитария. – 2019. – № 5. – С. 498–502.

4. Макунина, О. А. Предварительные результаты гигиенического обследования залов закрытых спортивных сооружений (г. Челябинск) / О. А. Макунина // Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно-спортивной деятельности : Материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной Дню российской науки и 10-летию науки и технологий в РФ, Челябинск, 17 мая 2023 года. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 63–5.

5. Просвирина, И. С. Исследование температурных полей учебного помещения / И. С. Просвирина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2016. – № 3 (72). – С. 21–4.

УДК 613.287:612.396.14

### **НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ И ПОДХОД К ВЫБОРУ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ**

*А.О. Миронюк*

Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Синкевич

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

**Введение.** В настоящее время разнообразие молочных продуктов велико, но, тем не менее, непереносимость лактозы широко распространена во всем мире, варьируя от 57 до 65%.

Лактазная недостаточность является наиболее распространенной формой дисахаридазной недостаточности.

Данное заболевание обусловлено снижением экспрессии или продукции фермента лактазы в щеточной кайме двенадцатиперстной кишки и, соответственно, неспособностью переваривать лактозу до ее составляющих.

Уровни ферментов наиболее высоки вскоре после рождения и снижаются с возрастом, несмотря на продолжающееся потребление лактозы.

Некоторые популяции человеческого вида, в том числе азиатского, южноамериканского и африканского происхождения, имеют склонность к развитию лактазной недостаточности. Напротив, расы, происходящие из Северной Европы или с северо-запада индийского субконтинента, с большей вероятностью сохраняют способность усваивать лактозу во взрослом возрасте.

Диагноз или даже предположение о непереносимости лактозы заставляет многих людей избегать употребления производных цельного коровьего молока и отдавать свое предпочтение безлактозным продуктам. В этой связи широкую распространённость обретает и употребление в пищу немолока растительного происхождения.

Учёное сообщества разделилось на два лагеря: «за» и «против» растительного «молока».

Так, известно, что растительное «молоко» содержит больше клетчатки, меньше холестерина, может обогащаться витаминами и минералами, но в нём незначительное количество белка по сравнению с продуктами животного происхождения. Кроме того, помимо бедного разнообразия минералов и белков, в «молоке» растительного происхождения может быть повышено содержание сахаров, консервантов и ароматизаторов.

Самыми распространёнными видами растительного немолока являются миндальное, соевое, рисовое.

Например, соевое немолоко содержит в своём составе витамины группы В, является источником полноценного растительного белка, клетчатки, имеет полезный жировой состав (большая доля полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров), однако содержит растительные гормоны (фитоэстрогены),

которые необходимы женщинам во время менопаузы, но которых следует избегать беременным и кормящим женщинам, так как данные гормоны могут вызвать нарушение работы эндокринной системы.

Миндальное немолоко характеризуется наличием в своем составе ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, витаминов В и Е, антиоксидантов, железа, цинка, но при этом низким содержанием белка, небольшим содержанием кальция (практически в 10 раз меньше, чем в коровьем молоке).

Рисовое немолоко богато витаминами группы В (в частности витамин В<sub>6</sub>), содержит ниацин, медь, магний, но, следует учитывать тот факт, что рис содержит большое количество мышьяка, поэтому данный продукт не рекомендуется к частому употреблению.

Кокосовое немолоко высококалорийно, содержит большое количество насыщенных жиров и является хорошим источником марганца [1–3].

**Цель исследования:** оценить качество продуктов-заменителей молока и подходы к их использованию при непереносимости лактозы.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось посредством анонимного онлайн-анкетирования с помощью платформы Google Forms.

В опросе приняли участие 97 человек различных возрастных групп.

Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анкетирования установлено, что среди его участников 79,4% не страдали непереносимостью лактозы; 8,2% – затруднились ответить; 8,2% респондентов утверждали, что наблюдают у себя характерные симптомы; а у 4,1% респондентов данным заболеванием страдают родственники.

Что касается выбора молочных продуктов, то большинство респондентов предпочитают их кисломолочные варианты: творог, сыры, йогурты или глазированные сырки.

Пастеризованное молоко респонденты употребляют редко, в большинстве случаев добавляя его в кофе.

Что касается частоты употребления молочных продуктов, то 52,6% опрошенных употребляли их в пищу с частотой 3–4 раза в неделю; 27,8% – ежедневно; 15,5% – 1 раз в неделю; 4,1% – вовсе не употребляли.

Установлено, что 70,1% респондентов не наблюдали у себя изменений состояния здоровья после употребления цельного коровьего молока; 16,5% – замечали у себя специфические симптомы, а 13,4% – затруднились ответить на данный вопрос.

Среди основных симптомов нарушений в состоянии здоровья после употребления молока у респондентов преобладали следующие: вздутие, диарея, тошнота, высыпания и зуд на коже лица, чувство тяжести в желудке.

Исследуя варианты ответов на вопрос о зависимости наличия симптомов непереносимости лактозы от вида, способа переработки и марки употребляемого молока, установлено, что 58,8% респондентов отметили, что их состояние не зависит от данных параметров, 33% – затруднялись ответить, а 8,2% – указали на такую зависимость.

Около 10% опрошенных, отметивших у себя наличие симптомов непереносимости лактозы, указали на то, что регулярно используют в своем рационе питания такие заменители молочных продуктов, как растительное (безлактозное) немолоко: миндальное, соевое или кокосовое.

### **Выводы.**

Таким образом, основной формой терапии при непереносимости лактозы является коррекция рациона питания, в частности, дифференцированный выбор продуктов животного и растительного происхождения.

При переходе на растительное немолоко важно помнить, что организм человека нуждается в животном белке, витаминах В<sub>12</sub>, А, рибофлавине. Поэтому при выборе растительных заменителей молочной продукции всегда следует учитывать их состав.

### **Литература**

1. Горбатова, К. К. Биохимия молока и молочных продуктов / К. К. Горбатова. – СПб. : ГИОРД, 2001. – 320 с.
2. Степанова, Л. И. Справочник технолога молочного производства. Технология и рецептуры / Л. И. Степанова. – СПб. : ГИОРД, 1999. – 384 с.

3. Технология молока и молочных продуктов /  
Г. Н. Крусь [и др.]. – М. : КолосС, 2006. – 455 с.

УДК 613.95:616.24-008.4-002.11-036.2:

## **ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ПОДЪЕМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

*О.А. Наст*

Учреждение здравоохранения «Минская центральная районная  
клиническая больница», г. Минск, Республика Беларусь.

**Введение.** Здоровье человека является его основным богатством.

Здоровье человека, или индивидуальное здоровье, – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по определению Всемирной организации здравоохранения).

Конституцией Республики Беларусь гражданам гарантируется право на охрану здоровья.

Среди наук о здоровье ведущее место занимает медицина, представляющая собой систему научных знаний и практических мер, направленных на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Основополагающим принципом, идеологией охраны здоровья населения является приоритетность мер профилактической направленности, поскольку болезнь легче предупредить, чем лечить.

Под профилактикой (греч. *prophylaktikos* – предохранительный, предупредительный) понимают систему мероприятий, направленных на создание наиболее благоприятных условий индивидуальной и коллективной жизни, в полной мере отвечающих физиологическим потребностям людей.

Индивидуальная, или личная, профилактика содержит мероприятия, которые осуществляет сам человек.