

и в восстановительном периоде / А. В. Еликов, М. И. Кокушева, П. И. Цапок // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №. 1. – С. 33–37.

3. Клышко, Т. В. Биохимические исследования в оценке функционального состояния спортсменов / Т. В. Клышко, В. В. Шкрадюк // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. VII Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 23-24 апр. 2015 г. : в 4 т. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол. : А. Н. Лызиов [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2015. – Т. 2. – С. 80–82.

4. Рылова, Н. В. Современные тенденции в питании спортсменов / Н. В. Рылова, В. С. Кавелина, А. А. Биктимирова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – №. 3. – С. 38–47.

5. Цивинская, Т. А. Влияние физической нагрузки на показатели белкового обмена здоровых лиц / Т. А. Цивинская, М. К. Эсенаманова // Евразийский журнал здравоохранения. – 2024. – Т. 3, № 3. – С. 21–23.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ «БЕЛЛАКТ» ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЕ РЕСПОНДЕНТАМИ В КАЧЕСТВЕ ПРИКОРМА

Демко В.А., Добрук В.А.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Введение. Молоко и молочные продукты имеют важное значение для питания детей и подростков, обеспечивая их организм необходимыми нутриентами для роста, развития и поддержания здоровья. Уже с 8-9 месяцев можно начинать добавлять в рацион ребенка вместо одного кормления грудным молоком или смесью молоко для детского питания или кефир. Ценность молочных продуктов заключается в содержании легкоусвояемых белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, особенно кальция.

Вначале рекомендуется использовать стерилизованное молоко «Беллакт» для питания детей раннего возраста с жирностью 3,2% для приготовления каш, а позже его можно вводить как отдельное блюдо. Это молоко сделано из нормализованного коровьего молока высшего качества и содержит легко усваиваемый белок и кальций. Кефир, предназначенный для питания детей раннего возраста, отличается от обычного кефира низким уровнем кислотности. Он изготавливается из свежего молока и натуральных заквасок. Питательные вещества, такие как белок и микроэлементы (кальций, железо и другие), из кефира усваиваются лучше, чем из молока. Также в кефире снижены антигенные

свойства белка. Кефир способствует улучшению кишечной моторики, поэтому его рекомендуется давать детям, склонным к запорам [1].

Необходимо отметить, что кисломолочные продукты не просто обеспечивают ребенка ценными питательными веществами в легкодоступной форме, но и оказывают комплексное положительное воздействие на организм: способствуют поддержанию здоровой микрофлоры кишечника; активируют выработку веществ, стимулирующих иммунную систему, таких как интерлейкины и интерферон, а также усиливают местный иммунитет в кишечнике, фагоцитоз и размножение лимфоцитов; содержат природные антибиотики (низин, булгарикан и другие), а также молочную кислоту, обладающую бактерицидными свойствами; молочная кислота и изменение кислотности (рН) стимулируют работу кишечника; облегчают усвоение лактозы при ее недостатке; снижают риск аллергии, частично расщепляют белки, включая аллергены, и инактивируют некоторые из них при термической обработке; подавляют активность кишечных бактерий, преобразующих потенциальные канцерогены в активные [2, 3].

Молоко и кисломолочные продукты – это не только ценный источник кальция и белка. Они также содержат множество других полезных нутриентов, таких как фосфор, магний, калий, цинк, а также витамины А, D, B12, рибофлавин (B2) и ниацин (B3). Эти микроэлементы активно участвуют в обмене веществ. Особенно важен витамин D, который помогает организму усваивать кальций. Чтобы укрепить здоровье костей и предотвратить такие заболевания, как рахит, рекомендуется употреблять молоко, обогащенное витамином D, или включать в рацион продукты, богатые этим витамином [1, 2].

Несмотря на пользу молочных продуктов, важно не забывать о предосторожностях. Слишком много молока и его производных может привести к нежелательным последствиям, например, к набору веса или проблемам с пищеварением, особенно у детей с непереносимостью лактозы. Поэтому, составляя меню для ребенка, необходимо придерживаться разумного подхода и советов педиатров и диетологов. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и его потребности в питательных веществах, чтобы питание было сбалансированным и полезным [1, 3].

Цель исследования. Сравнить пищевую ценность молока питьевого пастеризованного «Молочная лавка» и молока питьевого стерилизованного для питания детей раннего возраста; кефира «Молочная лавка» и кефира для питания детей раннего возраста, обогащенного бифидобактериями производства ОАО «Беллакт», изучить частоту использования специализированных продуктов для питания детей раннего возраста среди респондентов.

Материал и методы исследования. Анализ пищевой ценности выбранных продуктов питания по информации производителя, данной на этикетках продуктов; социологический опрос с использованием валеологической анкеты по вопросу использования специализированных продуктов для питания детей раннего возраста. Анкетирование проведено среди 106 респондентов в возрасте 18-45 лет, из которых 77,4% женщин и 22,6%

мужчин, в интернете с помощью сервера 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. Для сравнительного анализа пищевой ценности были выбраны молоко питьевое пастеризованное «Молочная лавка» и молоко питьевое стерилизованное для питания детей раннего возраста (результаты представлены в таблице 1); кефир «Молочная лавка» и кефир для питания детей раннего возраста, обогащенного бифидобактериями торговой марки «Беллакт» (результаты представлены в таблице 2).

Таблица 1. - Сравнительная характеристика пищевой ценности на 100 г продукта молока питьевого пастеризованного «Молочная лавка» и молока питьевого стерилизованного для питания детей раннего возраста торговой марки «Беллакт»

Наименование компонента	Молоко питьевое пастеризованное «Молочная лавка» («Беллакт»)	Молоко питьевое стерилизованное для питания детей раннего возраста «Беллакт»
Белки	2,8	3,1
Жиры	2,6	2,6
Углеводы	4,7	4,7
Энергетическая ценность, ккал/кДж	53,4/223,7	54,6/228,8
Ретинол (А), мкг-экв		100
Аскорбиновая кислота (С), мг		6,0
Кальций, мг		120

Таблица 2. - Сравнительная характеристика пищевой ценности на 100 г продукта кефира «Молочная лавка» и кефира для питания детей раннего возраста, обогащенного бифидобактериями торговой марки «Беллакт»

Наименование компонента	Кефир «Молочная лавка» (ОАО «Беллакт»)	Кефир для питания детей раннего возраста обогащенный бифидобактериями (ОАО «Беллакт»)
Белки	2,8	3,0
Жиры	3,2	3,3
Углеводы	4,0	4,0
Энергетическая ценность, ккал/Дж	56,0/234,0	57,7/241,1
Минеральные вещества (Кальций), мг	-	100
Количество молочнокислых микроорганизмов, КОЕ в 1 см ³ продукта	Не менее 1*10 ⁽⁷⁾	Не менее 1*10 ⁽⁷⁾
Количество бифидобактерий, КОЕ в 1 см ³ продукта	-	Не менее 1*10 ⁽⁶⁾
Количество дрожжей, КОЕ в 1 см ³ продукта	Не менее 1*10 ⁽⁴⁾	Не более 1*10 ⁽⁴⁾

По результатам проведённого анкетирования 72,6% респондентов знают о наличии в торговой сети специализированной молочной продукции «Беллакт», предназначенной для кормления детей раннего возраста (рисунок 1).

106 ответов

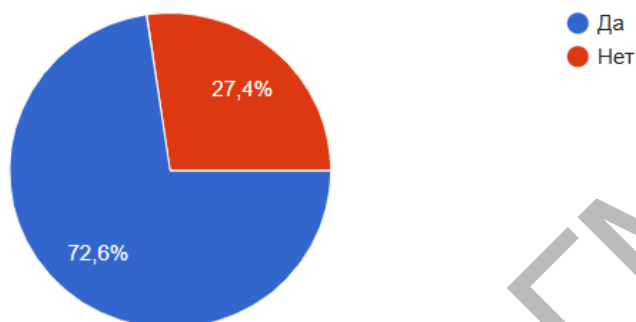


Рисунок 1. - Информированность респондентов о наличии в торговой сети специализированной молочной продукции «Беллакт», предназначенной для кормления детей раннего возраста

На вопрос «Используете ли Вы (Ваши родители) данные специализированные продукты в качестве прикорма для питания детей раннего возраста?» 52,8% респондентов дали отрицательный ответ и 47,2% – положительный (рисунок 2).

106 ответов

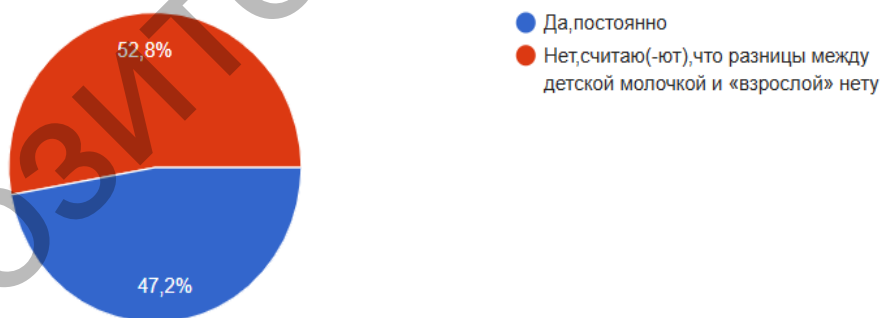


Рисунок 2. - Использование респондентами специализированных молочных продуктов качестве прикорма для питания детей раннего возраста

Что касается вкусовых предпочтений самих детей, то у 64,7% опрошенных ребенок с удовольствием пил детское молоко/кефир производства ОАО «Беллакт» (рисунок 3).

102 ответа

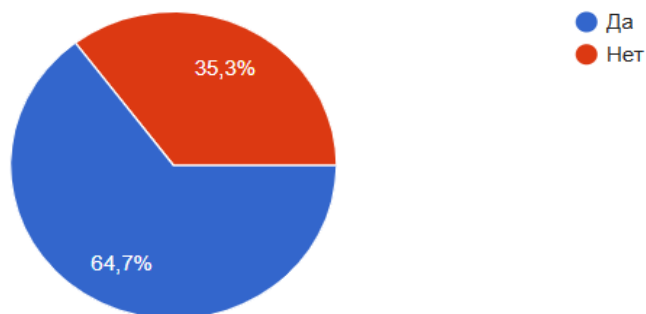


Рисунок 3. - Вкусовые предпочтения детей

На вопрос «Считаете ли Вы, что необходимо использовать именно специализированные молочные продукты в качестве прикорма?» лишь 47,2% респондентов дали утвердительный ответ, в то время как 52,8% опрошенных не видят в этом необходимости, так как не понимают в чем состоит существенная разница между обычным питьевым пастеризованным молоком (кефиром) и молоком питьевым стерилизованным (кефиром) для питания детей раннего возраста (рисунок 4).

106 ответов

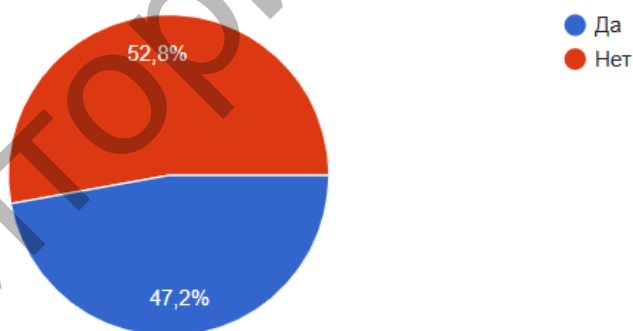


Рисунок 4. - Считаете ли Вы, что необходимо использовать именно специализированные молочные продукты в качестве прикорма?

Выводы: На белорусском рынке представлен широкий ассортимент отечественных продуктов для питания детей первого года жизни, в том числе специализированной молочной продукции для детского питания. Отечественное предприятие «Беллакт» представляет молоко и кефир для питания детей раннего возраста, сочетающие в себе высокое качество и доступность. Сравнив состав молока питьевого пастеризованного «Молочная лавка» и молока питьевого стерилизованного для питания детей раннего возраста; кефира «Молочная лавка» и кефира для питания детей раннего возраста, обогащенного бифидобактериями производства ОАО «Беллакт», можно сделать выводы, что

специализированные продукты оптимально сбалансированы и подходят для использования в питании детей.

Литература:

1. Захарова, Л. А. Технология молока и молочных продуктов. функциональные продукты : учебное пособие / Л. А. Захарова, И. А. Мазеева. – Кемерово : КемГУ, 2014. – 107 с.
2. Золотин, А. Ю. Классификация кисломолочных продуктов для детского питания / А. Ю. Золотин, Н. П. Андросова // Молочная промышленность. – 2001. – № 12. – С. 23–25.
3. Снятковский, М. В. Новые кисломолочные продукты с длительными сроками хранения / М. В. Снятковский, Р. З. Карычев, Г. П. Шаманова // Молочная промышленность. – 2004. – № 9. – С. 35–38.

ПРОЯВЛЕНИЯ АФФЕКТИВНОГО СЕЗОННОГО РАССТРОЙСТВА У МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ЗИМНЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Дмитренко А.В., Рыбалко А.П.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

Актуальность. Аффективное сезонное расстройство (САР) – это состояние, при котором наблюдаются повторения тяжелых депрессивных эпизодов, чаще всего возникающих осенью или зимой. Существует также летний тип САР, однако он менее распространен и обычно сопровождается повышенной раздражительностью и бессонницей [1].

Ключевую роль в механизме развития САР играет световое голодание. Оно вызывает нарушение работы эпифиза, а он в свою очередь регулирует все биоритмы в организме человека и вызывает большой стресс, что может привести к таким тяжёлым последствиям, как нарушения сна, депрессия [2]. Дополнительными гипотезами патогенеза САР являются нарушения обмена биогенных аминов, недостаток витамина D и когнитивно-поведенческие особенности. Свой вклад в патогенез зимней депрессии вносят генетические факторы [6].

Процент людей, страдающих от сезонного аффективного расстройства, в мире достигает 29%. Однако депрессия зимнего типа преобладает. Частота сезонного аффективного расстройства (САР) варьируется в зависимости от времени года и климатических условий конкретного региона: в местах с длительной зимой и коротким световым днем это заболевание встречается чаще.