

вреде фастфуда, многие молодые люди не придерживаются рационального питания.

Несмотря на то, что 71,9% респондентов оценивают свое здоровье как хорошее, их поведение в отношении питания говорит о другом. Нерегулярные приемы пищи и высокая зависимость от сладостей и фастфуда указывают на то, что осведомленность о здоровом питании не всегда приводит к соответствующим действиям. В то же время 94,5% предпочитают домашнюю еду, но лишь небольшая часть готовит ее регулярно. Это противоречие, в свою очередь, может быть связано с недостатком времени, доступностью фастфуда и сформировавшимися привычками в условиях современного ритма жизни.

Кроме того, результаты показывают, что даже при наличии желания изменить свои привычки, каждый пятый респондент считает, что для этого требуется слишком много времени и ресурсов.

### Литература

1. Фастфуд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/fastfud-ad0ccf>. – Дата доступа: 08.03.2025.

2. Чухлей, А. А. Оценка уровня потребления студенческой молодежью «фаст-фуда» / А. А. Чухлей, О. В. Заяц // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 1. – С. 129–132.

## АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВОДОСНАБЖЕНИЯ ИЗ ЦЕНТРАЛИЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

*Завадская А.Д.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Мойсеёнок Е.А.

**Актуальность.** Питьевая вода является основой формирования общественного здоровья, поэтому необходимо обеспечивать население качественной и безопасной питьевой водой. Человек каждый день потребляет около 1,5-2 л. воды. Она участвует в растворение газообразных, жидких и твердых веществ в организме, является одним из основных факторов поддержания нормального осмотического давления в крови и тканях, необходимым условием всасывания пищевых компонентов в кишечнике обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в организме, участвует во всех метаболических и энергетических процессах. Поэтому питьевая вода должна быть безопасна в эпидемическом и радиационном отношении, безвредна по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства [1, 2].

Централизованное водоснабжение – самый распространенный тип водоснабжения, особенно в городах и крупных населенных пунктах. Это оптимальный вариант для обеспечения населения питьевой водой.

Централизованное водоснабжение позволяет резко поднять уровень санитарной культуры населения, способствует уменьшению заболеваемости лишь при бесперебойной подаче достаточного количества воды определенного качества. Нарушение тех или иных санитарных правил как при организации водоснабжения, так и в процессе эксплуатации водопровода влечет за собой санитарное неблагополучие вплоть до настоящих катастроф. Водным путем могут передаваться возбудители многих заболеваний, наиболее часто – кишечных инфекций (холеры, брюшного тифа, паратифа, дизентерии). Установлена роль водного фактора в распространении вирусов – возбудителей инфекционного гепатита, полиомиелита, энтеровирусов (болезнь Коксаки А и В) и в меньшей степени аденовирусов (бассейновые конъюнктивиты).

**Цель.** Анализ данных о качестве воды, поступающей из централизованных источников водоснабжения, по органолептическим свойствам, микробиологическим и физико-химическим показателям за 2023 г. в Республике Беларусь.

**Материалы и методы исследования.** Изучение доклада «О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2023 году» [3] и отчетной документации Министерства здравоохранения Республики Беларусь из открытых интернет-источников.

**Результаты и их обсуждение.** Доступ к питьевой воде имеет 100% населения республики. По результатам анализа целевых показателей подпрограммы 5 «Чистая вода» Государственной программы «Комфортное жилье и благоприятная среда» на 2021-2025 гг. обеспеченность населения республики централизованными системами питьевого водоснабжения по итогам 2023 г. составила 92,3%, по итогам 2022 г. – 91,7%, по итогам 2021 г. – 91,0%, по итогам 2020 г. – 90,3%. А также, обеспеченность населения республики качественной питьевой водой за 2023г. составило 98,1%, за 2022 г. – 97,1%, за 2021 г. – 95,8%, за 2020 г. – 94,7%.

Питьевая вода из централизованных источников водоснабжения в Республике Беларусь строго контролируется в соответствии с санитарными правилами и нормами. Питьевая вода из централизованных источников должна соответствовать следующим показателям:

1. Органолептические свойства: запах – не более 2 баллов; привкус – не более 2 баллов; цветность – не более 20 (35) градусов; мутность – до 1,5 (2) мг/л.
2. Обобщенные показатели: водородный показатель (рН) – 6,0-9,0; общая минерализация – 1000 мг/дм<sup>3</sup>; общая жесткость – до 7,0 ммоль/дм<sup>3</sup>; железо (Fe) – до 0,3 мг/дм<sup>3</sup>.
3. Эпидемические показатели: термотолерантные колиформные бактерии – отсутствие бактерий; общие колиформные бактерии – отсутствие бактерий; общее микробное число – не более 50 бактерий, образующих споры, в 1 см<sup>3</sup>.

В результате анализа данных можно заметить, что за последние 10 лет удалось увеличить число источников водоснабжения, отвечающих установленным санитарно-эпидемиологическим требованиям, с 83% в 2013 г. до 91,3% в 2023 г. (несоответствия в основном связаны с организацией зон санитарной охраны).

В течение многих лет питьевая вода из централизованного водоснабжения в эпидемическом отношении характеризуется как безопасная. Доля нестандартных проб не превышает порог в 5%, что допускается Всемирной организацией здравоохранения. Удельный вес нестандартных проб воды коммунальных водопроводов за 2023 г. составил 0,4% (за 2022 г. – 0,6%), ведомственных – 0,7% (за 2022 г. – 0,9%).

Согласно данным за 2023 г. в Республике Беларусь не соответствовали требованиям по санитарно-химическим и органолептическим показателям коммунальные водопроводы в 15,9% случаях, ведомственные – в 22,2%. В результате анализа проб воды из централизованных источников водоснабжения удельный вес нестандартных проб составил 36,5% (в 2022 г. – 47,2%).

Наиболее высокий процент нестандартных проб воды в коммунальных водопроводах фиксируется в Гомельской (23,3%), Брестской (45,6%) и Минской (21,1%) областях. Что касается ведомственных систем водоснабжения, больше всего несоответствий наблюдалось в Брестской (45,6%), Гомельской (23,3%), Гродненской (26,2%) областях.

Превышение нормы железа в подземельных водах, используемых для питья – главная причина отклонения санитарно-химических и органолептических показателей качества питьевой воды из централизованных источников, а также водопроводов коммунальных и ведомственных предприятий. Высокое содержание железа в воде связано с гидрогеологическими особенностями водоносных слоев Республики Беларусь. В результате повышенного содержания железа в воде наблюдается посторонний запах, металлический привкус, коричневый оттенок жидкости. Установлено, что однократный прием воды с железом не представляет опасности. Но регулярное употребление такой воды способно привести к негативным последствиям: сбой работы печени, расстройства пищеварения, проблемы с сердечным ритмом и щитовидной железой, возникновение аллергических реакций, дерматитов, увеличение риска развития онкологических заболеваний. В Республике Беларусь случаев влияния железа на здоровье населения не зарегистрировано.

В 2023 г. удельный вес проб воды коммунальных водопроводов, не соответствующих установленным требованиям по содержанию железа и по органолептическим показателям в областях составил:

Гродненская область: железо – 6,1%, органолептические показатели – 3,7%;

Минская область: железо – 22,4%, органолептические показатели – 8,7%;

Могилевская область: железо – 17,3%, органолептические показатели – 4,7%;

Гомельская область: железо – 25,7%, органолептические показатели – 14,1%;

Витебская область: железо – 13,0%, органолептические показатели – 9,3%;

Брестская область: железо – 22,7%, органолептические показатели – 17,6%;

г. Минск – железо 2,5%, органолептические показатели – 3,1%.

Следовательно, в Республике Беларусь удельный вес проб воды коммунальных водопроводов, не соответствующих установленным требованиям по содержанию железа составил 16,4%, по органолептическим показателям – 8,3%.

За 2023 г. было введено в эксплуатацию 187 станций обезжелезивания, уровень обеспеченности населения качественной питьевой водой составил 98,1%. К концу 2025 г. обеспеченность потребителей питьевым водоснабжением высокого качества должна достичь 100%. Чтобы добиться этого показателя в Беларуси в 2025 г. построят более 300 станций обезжелезивания. Это решит проблему высокого содержания железа в артезианской воде, которой ежедневно пользуются жители страны.

**Выводы.** В соответствии с Законом Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» за качеством питьевой воды должен осуществляться производственный контроль, государственный и ведомственный санитарно-эпидемиологический надзор. Производственный контроль качества питьевой воды обеспечивается организацией, осуществляющей эксплуатацию системы водоснабжения, по рабочей программе, согласованной с территориальными органами государственного санитарного надзора. Организация, осуществляющая эксплуатацию системы водоснабжения, в соответствии с рабочей программой постоянно контролирует качество воды в местах водозабора, перед поступлением в распределительную сеть, а также в точках водоразбора наружной и внутренней водопроводной сети.

Результаты исследований показали, что с каждым годом качество питьевой воды из централизованных источников водоснабжения улучшается. Так же в Республике происходит введение в эксплуатацию новых станций обезжелезивания. Санитарно-эпидемиологической службой республики на постоянной основе проводятся надзорные мероприятия за питьевым водоснабжением населения.

### Литература

1. Санитарные нормы и правила «Требования к физиологической полноценности питьевой воды» / утв. пост. Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25 октября 2012 г. № 166 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://minzdrav.gov.by/upload/lcfiles/text\\_tnpa/000350\\_881531\\_PostMZ\\_N166\\_2012\\_Sanpin.pdf](https://minzdrav.gov.by/upload/lcfiles/text_tnpa/000350_881531_PostMZ_N166_2012_Sanpin.pdf). – Дата доступа: 07.04.2025.

2. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к охране подземных водных объектов, используемых в питьевом водоснабжении, от загрязнения» / утв. пост. Министерства здравоохранения

Республики Беларусь от 16 декабря 2015 г. № 125 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://minzdrav.gov.by/upload/lcfiles/text\\_tnpa/000350\\_91630\\_sanpin125.pdf](https://minzdrav.gov.by/upload/lcfiles/text_tnpa/000350_91630_sanpin125.pdf). – Дата доступа: 07.04.2025.

3. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2023 году : доклад Министерства здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.rcheph.by/info-analit-block/sanitarno-epidemiologicheskaya-obstanovka-v-respublike-belarus-za-2020-god/?sphrase\\_id=52296](https://www.rcheph.by/info-analit-block/sanitarno-epidemiologicheskaya-obstanovka-v-respublike-belarus-za-2020-god/?sphrase_id=52296). – Дата доступа: 07.04.2025.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Илюшевич В.С.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Институт инженерной экономики,

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф.Решетнёва,  
г. Красноярск, Россия

Научный руководитель – д-р пед. наук, проф. Кудрявцев М.Д.<sup>2</sup>

**Введение.** В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а доступность нездоровой пищи растет, поддержание здорового образа жизни становится не просто модным трендом, а необходимостью для сохранения физического и психического здоровья. Ключевым элементом этого образа жизни, без сомнения, является правильное питание. Сегодня, в эпоху повышенного внимания к здоровью, значение питания как ключевого фактора благополучия трудно переоценить. Осознание важной роли сбалансированного рациона уходит корнями в глубокую древность. Питание обеспечивает нас необходимой энергией для работы, поддержания оптимальной температуры тела и восстановления тканей, изнашивающихся в процессе жизнедеятельности. Пища – это топливо для всех систем организма, часть которого расходуется на поддержание основных жизненных функций в состоянии покоя, а другая – на переработку самой пищи в процессе пищеварения [1].

В данном исследовании рассматривается текущее состояние здоровья и уровень работоспособности студентов в повседневной жизни. Был проведён анализ, показывающий влияние правильного питания на здоровье их организма, предлагаются возможные решения для его улучшения.

**Цель исследования:** изучить воздействие правильного питания при ведении здорового образа жизни среди студентов.

**Материал и методы исследования:** предмет исследования – правильное питание при ведении здорового образа жизни в повседневной жизни.

Метод исследования – социологический опрос, эксперимент.