

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ О ВЛИЯНИИ КАЗЕИНА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Киян Е.О.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

Актуальность. Казеин – сложный белок (фосфопротеид), образующийся из предшественника казеина – казеиногена при створаживании (коагуляции) молока. Он известен своей способностью медленно перевариваться, что делает его популярным среди спортсменов и людей, стремящихся к поддержанию мышечной массы [1].

Казеин (казеиноген) является одним из основных белков молока, сыров, творога и других молочных продуктов наряду с сывороточными белками (альбуминами и др.). Содержание его в коровьем молоке – 78-85% от всех белков (2,8-3,5% от общей массы [7]). В козьем молоке аналогичное количество казеина, однако его аминокислотный профиль может отличаться от коровьего [3]. Казеин в твороге составляет около 14-18% от всех белков [4]. Твердые сыры содержат до 30% казеина, в то время как мягкие сыры имеют меньшее количество этого белка [6]. Протеиновые порошки на основе казеина могут содержать до 90% казеина. Эти добавки часто используются для улучшения восстановления после тренировок и роста мышечной массы [1].

Казеин медленно переваривается, что обеспечивает стабильное высвобождение аминокислот в кровь. Это особенно полезно для предотвращения катаболизма мышечной ткани [1]. Исследования показывают, что потребление казеина может способствовать увеличению чувства сытости по сравнению с другими белками, такими как сывороточный протеин [2]. Казеин богат аминокислотами, особенно лейцином, который важен для синтеза белка и восстановления мышц [10]. Прием казеина перед сном может увеличить синтез белка во время ночного отдыха [8].

Казеин также имеет положительное влияние на иммунную систему благодаря содержанию биоактивных пептидов, которые обладают антиоксидантными свойствами [5].

У некоторых людей может быть аллергия на казеин или непереносимость молочных продуктов, что проявляется в виде расстройств пищеварения или кожных реакций [9].

Цель. Изучить уровень осведомленности обучающихся о влиянии казеина на состояние здоровья человека.

Материалы и методы исследования. Проведено социологическое исследование студентов с применением анкетирования. Охвачено 106 человек. Возрастные группы: 17 лет – 16%; 18 лет – 31,1%; 19 лет – 32,1%; 20 лет – 11,3%;

21 год – 2,8%; 22 года – 2,8% и другие – 3,9%. Данные, полученные в результате опроса, обрабатывались с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что 32,1% обучающихся знают, что такое казеин, 41,5% – не знают, а 26,4% – ответили, что где-то слышали о нем.

На вопрос, в каких продуктах содержится казеин, большинство участников анкетирования ответили: в молоке и твороге, а также в сырах и сливках.

При этом было выявлено, что 40,6% студентов употребляют молочные продукты каждый день, 26,4% – 2-3 раза в неделю, 20,8% – 4-5 раз в неделю, 10,4% – один раз в неделю, 1,9% – указали, что не употребляют данную продукцию.

Согласно результатам опроса, большая часть студентов – 77,4%, не знают, что казеин долго усваивается и поэтому способствует снижению веса, известно об этом только 22,6% респондентов.

54,7% обучающихся не слышали о том, что казеин используется в спортивном питании для набора мышечной массы, 34% – знают, 11,3% – не дали точного ответа. При этом, отвечая на вопрос: «Употребляете ли вы спортивное питание?» 15,3% анкетированных ответило, что используют данное питание, 58,6% – не употребляют, 26,1% – пробовали.

На вопрос, знают ли обучающиеся, что казеин способен вызывать аллергию, ответы поделились почти поровну.

Выводы. Проведенное исследование позволило установить, что большинство обучающихся недостаточно информированы о влиянии казеина на состояние здоровья человека.

Литература:

1. Burd, N. A. The role of protein timing in enhancing the adaptive response to resistance exercise / N. A. Burd // *Journal of Sports Sciences*. – 2019. – № 37 (4). – P. 399–407.

2. Glynn, E. L. Protein ingestion is necessary for the maximal stimulation of myofibrillar protein synthesis following resistance exercise / E. L. Glynn // *American Journal of Clinical Nutrition*. – 2018. – № 108 (4). – P. 857–865.

3. Hernandez-Ledesma, B. Bioactive peptides from goat's milk / B. Hernandez-Ledesma // *Journal of Dairy Research*. – 2019. – № 86 (2). – P. 174–182.

4. Khan, M. I. Nutritional composition and health benefits of cottage cheese / M. I. Khan // *Dairy Science Technology*. – 2021. – № 101 (4). – P. 497–511.

5. Korhonen, H. Milk-derived bioactive peptides: the potential health benefits / H. Korhonen, A. Pihlanto // *International Dairy Journal*. – 2020. – № 112. – P. 104–832.

6. Mansour, H. A. Nutritional value of cheese: A review / H. A. Mansour // *Journal of Food Science and Technology*. – 2021. – № 58 (7). – P. 2475–2486.

7. Murtaza, G. Nutritional and functional properties of cow milk and its products / G. Murtaza // *Food Science and Nutrition* 2021. – № 8 (4). – P. 1850–1860.

8. Res, P. T. The effect of protein supplementation on muscle mass and strength / P. T. Res // Sports Medicine. – 2012. – № 42 (2). – P. 181–194.

9. Savilahti, E. Cow's milk allergy and intolerance / E. Savilahti // Pediatric Allergy and Immunology. – 2020. – № 31 (1). – P.16–26.

10. Witard, O. C. Protein supplementation and the promotion of resistance exercise-induced changes in muscle mass / O. C. Witard // Sports Medicine. – 2016. – № 46 (6). – P. 811–821.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ковалев М.И.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
г. Челябинск, Россия

Научный руководитель - канд. психол. наук, доц. Батенова Ю.В.

Актуальность: Статья посвящена актуальной на сегодняшний день теме воздействия различных стилей коммуникации на психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста. Так как от стиля взаимодействия родителя с ребенком, зависит психоэмоциональное благополучие, дальнейшее развитие и взаимодействие ребенка с социумом.

Цель исследования – рассмотрение оптимальных стратегий взаимодействия родителей с детьми, а также обзор возможных последствий применения тех или иных коммуникативных подходов, составление рекомендаций для более оптимального стиля взаимодействия с ребенком.

Материалы и методы исследования. Анализ научных трудов исследователей, изучавших данную проблематику с глубиной научного поиска более 30 лет.

Результаты и их обсуждение. Каждый индивид проходит первичную социализацию в семейной среде, где формируются его базовые представления о мире и общественные нормы. Семья играет ключевую роль в развитии личности, способствуя формированию важнейших навыков, привычек и эмоциональных реакций. Семейное воспитание оказывает наиболее значительное воздействие среди всех социальных институтов, причем характер этого влияния определяется выбранным родителями стилем взаимодействия с ребенком и может иметь как положительные, так и отрицательные последствия.

Одним из наиболее признанных подходов к классификации стилей детско-родительских отношений в воспитании является система, предложенная американским психологом Дианой Баумринд. Она предложила двухмерную классификацию стилей родительского поведения, где в качестве измерений