

УДК 613.2:[616.391:546.15 -084]-084-085.875

**ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕГО РОЛИ В
ПРОФИЛАКТИКЕ ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ**

*О.В. Заяц: ORCID: <https://orcid.org//0000-0002-4653-1865>,
В.Ю. Головач*

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

**STUDY OF THE NUTRITIONAL CHARACTERISTICS OF
STUDENTS AND ITS ROLE IN THE PREVENTION OF
IODINE DEFICIENCY STATES**

*O.V. Zayats: ORCID: <https://orcid.org//0000-0002-4653-1865>,
V.Y. Golovach*

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат.

Вопросы рационального питания являются основой сохранения здоровья населения и одним из главных инструментов профилактики неинфекционных заболеваний.

Рациональное питание – физиологически полноценное питание, способствующее сохранению здоровья человека и поддержанию нормальной и устойчивой работы организма, которое включает оптимальную калорийность, сбалансированность по содержанию основных нутриентов и соблюдение режима питания. В последние годы большое внимание уделяется недостаточному поступлению микронутриентов с пищей, которое является основной причиной распространенных ряда пищевых дефицитов: железа (железодефицитная анемия), йода (йододефицитные заболевания), витаминов А (нарушение зрения), D (рахит, нарушение роста и развития в детском возрасте и заболевания, ассоциированные с дефицитом витамина D во все возрастные периоды) и др. Особое место в микронутриентной недостаточности занимает дефицит йода, который до настоящего времени остается глобальной проблемой в мире в связи

с широкой распространенностью (по данным Всемирной организации здравоохранения, более 2 млрд. людей в мире проживают в условиях йодного дефицита).

Цель исследования: изучить особенности питания студенческой молодежи с точки зрения профилактики йододефицитных состояний.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты с целью изучения потребительского спроса и выбора продуктов для профилактики йодного дефицита. Всего опрошен 51 респондент. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием программ STATISTICA 10.0 и Excel.

Результаты исследования. На вопрос «Знаете ли Вы о проблеме йододефицита?», 46,7% респондентов ответили положительно, остальные 53,3% не были осведомлены о данной проблеме. На вопрос «Знаете ли Вы о функциональных пищевых продуктах, обогащенных йодом?», только 23,5% ответили, что осведомлены о них. Установлено, что 11,7% опрошенных не занимаются спортом и ведут в основном малоактивный образ жизни, 11,5% респондентов курят, что является факторами риска и может способствовать развитию йододефицитных состояний.

Выводы. Осведомленность опрошенных о проблеме йододефицита недостаточная (46,7% студентов).

У студентов имеются факторы риска йододефицитных состояний: для большинства из них характерна крайне низкая двигательная активность, а многие анкетированные курят, что указывает на необходимость повышения уровня валеологической грамотности среди студенческой молодежи по данной проблеме.

Ключевые слова: дефицит йода, питание, студенты.

Abstract

Rational nutrition is fundamental to maintaining public health and is a key tool for preventing non-communicable diseases. Healthy nutrition is a physiologically complete diet that promotes human

health and supports normal and sustainable bodily function. It includes optimal caloric intake, a balanced diet of essential nutrients, and adherence to a healthy eating regimen. In recent years, much attention has been paid to inadequate micronutrient intake, which is the primary cause of common deficiencies worldwide: iron (iron deficiency anemia), iodine (iodine deficiency disorders), vitamin A (visual impairment), vitamin D (rickets, impaired growth and development in childhood, and diseases associated with vitamin D deficiency at all ages), and others. Iodine deficiency occupies a special place among micronutrient deficiencies, and remains a global problem due to its widespread prevalence (according to the WHO, more than 2 billion people worldwide live with iodine deficiency).

Objective: study of nutritional characteristics of student youth and its role in the prevention of iodine deficiency conditions.

Material and methods. The study was conducted using a sociological survey and a health questionnaire to understand consumer demand and product selection for iodine deficiency prevention. A total of 51 respondents were surveyed. The survey was administered online using Google Forms. The results were processed using STATISTICA 10.0 and Excel.

Results. To the question "Are you aware of the problem of iodine deficiency?", 46.7% of respondents answered affirmatively, while the remaining 53.3% were unaware of the problem. To the question "Are you aware of functional foods fortified with iodine?", only 23.5% responded that they were aware of such products. The study also found that 11.7% of respondents do not exercise and lead a largely sedentary lifestyle. Furthermore, 11.5% of respondents smoke, which is a risk factor and can contribute to the development of iodine deficiency conditions.

Conclusions. Based on the data obtained, it was concluded that 46.7% of students are aware of the problem of iodine deficiency, and 11.7% of students also have an extremely low physical activity, and 11.5% of respondents have a bad habit such as smoking, which can also contribute to the occurrence of iodine deficiency conditions.

Keywords: iodine deficiency, nutrition, students.

Введение. Вопросы рационального питания являются основой сохранения здоровья населения и одним из главных инструментов профилактики неинфекционных заболеваний.

В современном понимании рациональное питание представляет собой физиологически полноценное питание, способствующее сохранению здоровья человека и поддержанию нормальной и устойчивой работы организма, которое включает оптимальную калорийность, сбалансированность по содержанию основных нутриентов и соблюдение режима питания.

Нутриенты классифицируются следующим образом: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины, минеральные и другие биологически активные вещества).

Дефицит поступления нутриентов приводит к развитию заболеваний и состояний, которые можно предупредить только сбалансированным их содержанием в пище. Причем, поскольку в организме человека отсутствует способность синтезировать и запасать микронутриенты, они должны поступать регулярно, в полном объеме, а также в количествах, соответствующих физиологической потребности [1, 4].

В последние годы большое внимание уделяется недостаточному поступлению микронутриентов с пищей, являющемуся основной причиной распространенных дефицитов в мире: железа (железодефицитная анемия), йода (йододефицитные заболевания), витамина А (нарушение зрения), D (рахит, нарушение роста и развития в детском возрасте и заболевания, ассоциированные с дефицитом этого витамина во все возрастные периоды) и др.

Особое место в микронутриентной недостаточности занимает дефицит йода, который до настоящего времени остается глобальной проблемой в мире в связи с широкой распространенностью.

Так, по данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, в мире в настоящее время более 2 млрд. человек проживают в условиях йодного дефицита).

Организм человека не способен самостоятельно вырабатывать йод и в этой связи его поступление необходимо извне с пищевыми продуктами и водой.

Йод важен для формирования тироксина и трийодтиронина. Щитовидная железа поглощает йодид из крови, чтобы сформировать эти гормоны из аминокислоты тирозина. В свою очередь, Т4 и Т3 гормоны щитовидной железы выполняют несколько важных функций, включая регулирование базальной скорости обмена веществ в организме.

Наибольшее распространение йододефицитные состояния получили в подростковой возрастной группе (13–17 лет), а также среди молодежи (18–21 лет), что позволяет рассматривать эти возрастные популяции как группы повышенного риска [1, 2].

Известно, что недостаток йода в организме существенно снижает умственные способности обучающихся. На фоне хронического недостатка йода нарушаются созревание и дифференцировка клеток коры головного мозга, что проявляется различными патологическими состояниями: от снижения интеллекта легкой степени до тяжелых форм кретинизма.

Кроме того, недостаток йода в организме вызывает нарушение репродуктивной функции, что в конечном итоге выражается через возрастание показателей перинатальной, младенческой и даже детской смертности.

При хроническом недостатке йода отмечаются следующие эмоциональные нарушения: повышенная раздражительность, конфликтность, состояние страха, теряется способность концентрировать внимание, беспокойство в поведении, мыслях и движениях.

О недостатке йода в организме могут свидетельствовать частые инфекционные или простудные заболевания, а также снижение уровня гемоглобина в крови [1].

В связи с вышеизложенным вопрос о влиянии дефицита йода на здоровье студенческой молодежи в настоящее время является весьма актуальным.

Однако недостаток йода в организме не всегда является следствием нерационального питания, поскольку пища – не

единственный источник этого микроэлемента для организма человека.

Так, человек часто получает йод с водой, поэтому проблема йоддефицита актуальна в областях, где почва и вода бедны этим веществом. Кроме того, рост дефицита йода может быть связан с общей экологически неблагоприятной обстановкой в регионе. Следует также отметить, что специалисты отмечают, что крайне низкая двигательная активность современных студентов и наличие у них вредных привычек могут рассматриваться как факторы риска развитию йоддефицитных состояний.

Несмотря на все вышперечисленное, объективная угроза йододефицита недостаточно отражена как в результатах современных исследований, так и средствах массовой информации, поэтому население, в том числе и студенческая молодежь, не обладает достаточными знаниями и представлениями о масштабах проблемы йододефицита и о тех негативных последствиях, которые эта проблема может принести для пациентов.

Цель исследования: изучить особенности питания студенческой молодежи с точки зрения профилактики йододефицитных состояний.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты с целью изучения потребительского спроса и выбора пищевых продуктов для профилактики йодного дефицита.

Всего был опрошен 51 респондент в возрасте от 18 лет до 21 года.

Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы.

Результаты обработаны с использованием программ STATISTICA 10.0 и Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос «Знаете ли Вы о проблеме йододефицита?», 46,7% респондентов ответили положительно, а остальные 53,3% не были осведомлены о данной проблеме. Причем 36% анкетированных

периодически регистрировали у себя те или иные симптомы, которые могли свидетельствовать о возможном дефиците йода в организме (раздражительность, сонливость, забывчивость, повышенная утомляемость, а также ухудшение памяти).

На вопрос «Как часто Вы употребляете продукты, содержащие йод?», студенты ответили следующим образом:

- 1-2 раза в неделю – 17,65% ответов;
- несколько раз в месяц – 43,13% ответов;
- реже 1 раза в месяц – 39,22% ответов.

На вопрос «Какие продукты, содержащие йод, Вы употребляете ежедневно?», нами были получены ответы, представленные на рисунке 1.

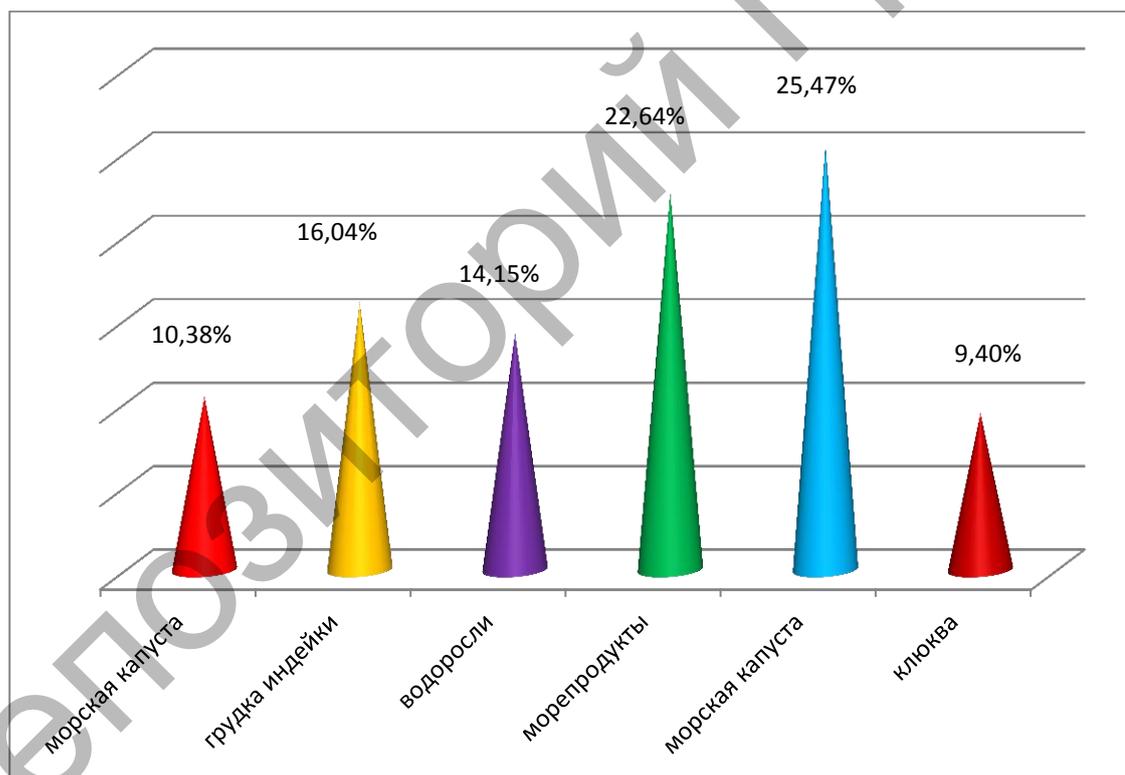


Рисунок 1. – Ежедневное потребление студентами йодосодержащих пищевых продуктов, по данным опроса

Как следует из полученных нами ответов, пищевые предпочтения почти половины анкетированных студентов оказались преимущественно сведены к «дарам» моря, а именно: морская рыба – 25,47% ответов и морепродукты – 22,64% ответов.

Несмотря на достаточно широкое информирование населения о наличии в торговой сети Республики Беларусь таких функциональных пищевых продуктов, обогащенных йодом, хлеб, поваренная соль, а также широкого спектра соответствующих молочных продуктов, в состав которых для профилактики дефицита в организме дополнительно включается йод [3], на вопрос «Знаете ли Вы о функциональных пищевых продуктах, обогащенных йодом?», только 23,5% студентов ответили утвердительно. Неудивительно поэтому, что на следующий вопрос анкеты «Употребляете ли Вы функциональные продукты, обогащенные йодом?», только 23,53% респондентов дали положительные ответы.

Невысокой оказалась и степень осведомленности студентов о последствиях для организма при недостаточном потреблении йода.

Так, установлено, что 51,0% опрошенных главным последствием недостатка йода в организме считают возникновение проблем с щитовидной железой, 30,0% – повышенную раздражительность, 18,% – снижение умственной активности, а 12% студентов – слабость и чувство сонливости.

Несмотря на значимую роль физической активности в профилактике йододефицита, результаты опроса студентов свидетельствуют о том, что только 11,7% опрошенных занимаются спортом и ведут в основном малоактивный образ жизни. Кроме того, 11,5% респондентов курят, что является фактором риска и может способствовать развитию йододефицитных состояний [2, 3, 4].

Выводы. Осведомленность опрошенных о проблеме йододефицита недостаточная (46,7% студентов).

У студентов имеются факторы риска йододефицитных состояний: для большинства из них характерна крайне низкая двигательная активность, а многие анкетированные курят, что указывает на необходимость повышения уровня валеологической грамотности среди студенческой молодежи по данной проблеме.

Литература

1. Бадлуева, А. С. Проблема йодного дефицита среди студентов Иркутского медицинского университета / А. С. Бадлуева, В. С. Гладкая, В. Л. Грицинская // Гигиена и санитария. – 2022. – № 1 (5). – С. 42–6.

2. Исследование проблемы йододефицита среди студентов / Д. А. Дашковский [и др.] // Форум мол. ученых. – 2021. – № 6 (21). – С. 276–280.

3. Конобейская, А. В. Анализ влияния дефицита йода на здоровье студентов / А. В. Конобейская, Н. Г. Вронская, Ю. П. Алексеева // Вятский мед. вест. – 2023. – № 3 (75). – С. 42–4.

4. Оценка профилактики дефицита йода среди студентов Уральского государственного медицинского университета / Д. Е. Жук [и др.] // Форум мол. ученых. – 2021. – № 7 (21). – С. 274–80.

References

1. Badlueva AS, Gladkaya VS, Gricinskaya VL. (2022). Problema jodnogo deficita stedi studentov Irkutskogo medicinskogo universiteta. *Gigiena i sanitariya*:1(5);42–46 (in Russian).

2. Dashkovskij DA, Tihonov KK, Dadej VA, Surkova AD. (2021). Issledovanie problemy joododeficitа sredi studentov. *Forum molodyh uchenyh*:6(21);276–280 (in Russian).

3. Konobejskaya AV, Vronskaya NG, Alekseeva YuP. (2023). Analiz vliyaniya deficita joda na zdorove studentov. *Vyatskij medicinskij vestnik*:3(75);42–44 (in Russian).

4. Zhuk DE, Erokhina DA, Kerimova KG, Lashhenova LI. (2021). Ocenka profilaktiki deficita joda sredi satudentov Uralskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta. *Forum molodyh uchenyh*:7(21);274–280 in Russian).

Поступила в редакцию: 27.06.2025.

Адрес для корреспонденции: zayats81@list.ru