

ВЛИЯНИЕ ФИТОЭСТРОГЕНОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

А.П. Лещинский

Научные руководители: С.П. Сивакова, Г.Д. Смирнова

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

Введение. Актуальность фитоэстрогенов (далее – ФЭ) в последние годы возросла по нескольким причинам:

- влияние на здоровье женщин: ФЭ могут быть полезны для женщин в период менопаузы, так как они могут смягчать симптомы, связанные с дефицитом эстрогенов;
- профилактика заболеваний: исследования показывают, что ФЭ могут снижать риск развития некоторых заболеваний, таких как остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака, например, рак молочной железы и рак простаты [3].

Действие ФЭ на организм может быть, как собственно эстрогенным, так и антиэстрогенным, что зависит от концентрации эндогенных эстрогенов в крови и чувствительности рецепторов к ним. При повышении концентрации ФЭ усиливается их антиэстрогенный эффект. Важно отметить, что ФЭ не являются незаменимыми питательными веществами, так как их дефицит в рационе не приводит к заболеваниям [2].

Источниками ФЭ являются различные пищевые продукты, такие как орехи, семена, соя, крупы, бобовые, мясо, овощи и фрукты.

Исследования состояния здоровья женщин в Европе и Южной Азии показали, что в странах Азии (Япония, Китай, Корея) женщины реже страдают раком половых органов, молочной железы, легче переносят климакс и реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ученые связывают это с высоким потреблением продуктов, богатых ФЭ. Вследствие этого на рынке появились пищевые добавки и косметика на основе ФЭ, рекламируемые как панацея от многих проблем: сухости кожи, дряблости, старения, лишнего веса, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и болезни Альцгеймера.

Однако, необходимо учитывать, что ФЭ могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на организм [4].

Некоторые исследования указывают на благотворное воздействие ФЭ на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, метаболизм, а также снижение риска онкологических заболеваний и симптомов менопаузы. В то же время ФЭ могут конкурировать с собственными гормонами у молодых женщин с нормальным уровнем эстрогенов, вызывая антиэстрогенный эффект.

У мужчин ФЭ могут иметь феминизирующее действие. Кроме того, существует риск феминизирующего воздействия ФЭ на эмбрионы мужского пола и мальчиков в период полового созревания.

На данный момент научное сообщество еще не пришло к единому мнению о соотношении потенциальных преимуществ и рисков применения ФЭ. Поэтому необходимы дальнейшие исследования для более полного понимания их действия на организм человека [1, 2].

Цель исследования: изучить степень информированности молодёжи о ФЭ, содержащихся в пищевых продуктах и косметике, и их влиянии на состояние здоровья.

Материал и методы исследования. С помощью валеологического диагностического метода проведено обследование 76 студентов ВУЗов Республики Беларусь в возрасте от 18 до 20 лет (из них 57,9% юношей и 42,1% девушек).

Результаты исследования и их обсуждение. Молодые люди в целом невысоко оценивают состояние своего здоровья: менее половины (46% ответов) считают его хорошим.

Несмотря на то, что здоровье занимает важное место в системе ценностей молодежи (второе место, 39,4% ответов), внешний вид для них оказывается приоритетнее (43,1% ответов).

Хотя более 40% молодых людей слышали о ФЭ, почти все (98,3% ответов) заинтересованы в информации об их содержании в пищевых продуктах, косметике и лекарствах, а также о влиянии на состояние здоровья. При этом лишь небольшая часть молодежи (22,4% ответов) считает ФЭ опасными, а чуть больше (21,1% ответов) – осведомлены о возможных негативных последствиях их применения. Интересно, что треть из опрошенных (34,2% ответов) воспринимают ФЭ как средство для сохранения молодости.

Большинство респондентов (около 60% ответов) полагают, что ФЭ оказывают влияние на эндокринную, репродуктивную и обменные системы организма. О влиянии ФЭ на состояние кожи, волос и костей знают около 40% анкетированных.

Анализ ответов показал, что наиболее важным действием ФЭ молодежь считает их влияние на половое созревание (46,1% анкетированных). Значительное внимание уделяется также чувствительности беременных к ФЭ (36,8% ответов), а также их влиянию на аппетит, метаболизм глюкозы и чувствительность к инсулину (34,2% ответов).

Около трети респондентов (32,9% ответов) связывают ФЭ с выработкой веществ, отвечающих за здоровье и внешний вид кожи и волос. Меньшее значение для молодежи имеет влияние ФЭ на компенсацию снижения уровня собственных эстрогенов (26,3% ответов) и их противоопухолевая активность (21,1% ответов). Еще меньше респондентов указали на влияние ФЭ на усвоение кальция (18,4% ответов), омоложение и антиэстрогенный эффект (14,5% ответов).

При дефиците ФЭ в организме молодежь чаще всего отмечает такие симптомы, как нарушение менструального цикла (50% ответов), увеличение веса (43,4% ответов), депрессию и перепады настроения (38,2% ответов), быструю утомляемость (30,3% ответов) и снижение либидо (34,2% ответов).

Большинство молодых людей (65,8% ответов) обращают внимание на состав пищевых продуктов, однако, в первую очередь, их интересует срок годности (61,8% ответов) и цена (59,2% ответов). Химический состав и наличие пищевых добавок волнуют менее половины опрошенных.

Среди продуктов, богатых ФЭ, опрошенные чаще всего называли семена льна (51,3% ответов), черные бобы и грецкие орехи (35,5% ответов), сою и оливковое масло (31,6% ответов). Реже упоминались проростки люцерны (27,6% ответов), курага (23,7% ответов) и отруби (21,1% ответов).

Состав косметических средств интересует менее 40% молодежи, и лишь около 20% из них знают о существовании косметики с ФЭ.

О том, что ФЭ могут входить в состав лекарств, знают около 22% респондентов, но назвать конкретные препараты смогли единицы (1,3% ответов).

Выводы. В целом респонденты достаточно информированы о ФЭ, которые влияют на состояние здоровья.

Большинство анкетированных слышали о ФЭ и частично знакомы с проблемой, но не имеют чёткого понятия о возможных последствиях их употребления.

Лишь пятая часть респондентов знакома с возможными вредными эффектами при употреблении ФЭ в пищу и в принципе считают их опасными.

Литература

1. Нечай, И. В. Фитоэстрогены в современной гинекологии / И. В. Нечай, Ю. В. Нечай [Электронный ресурс]. - Текстовые данные - Режим доступа: <http://docplayer.ru/46496525-Udk-618-1-fitoestrogeny-v-sovremennoy-ginekologii-nechay-i-v-nechay-yu-v.html> – Дата доступа: 04.11.2018.

2. Фитоэстрогены [Электронный ресурс]. – Текстовые данные. – Режим доступа: <http://zdorovko.info/fitoestrogeny>. – Дата доступа: 04.11.2018.

3. Фитоэстрогены: польза и вред [Электронный ресурс]. – Текстовые данные. – Режим доступа: www.interlinks.ru. – Дата доступа: 04.11.2018.

4. Albertazzi, P. The life and times of the estrogen receptors: an interim report / P. Albertazzi, D. W. Purdie // *Climacteric*. – 2001. – Vol. 4. – P. 194–202.

УДК 613.21:159.944.4]-057.875

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА

А. Н. Липницкий

Научный руководитель: Е.В. Синкевич

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

Введение. Студенческая жизнь – это период, наполненный новыми знаниями, социальными взаимодействиями и, к сожалению, стрессами. Причем стресс может возникать по разным причинам: экзамены, зачеты и личные проблемы [1].