

ЛИТЕРАТУРА

1. Personalized Genetic Diagnosis of Congenital Heart Defects in Newborns / O. M. Diz, R. Toro, S. Cesar [et al.]. // Journal of Personalized Medicine. – 2021. – Vol. 11, № 6. – P. 562.
2. Кардиология с иллюстрациями Неттера / Дж. А. Стаффер, М. С. Рунге, К. Паттерсон, Д. С. Росси [и др.] ; пер. с англ. – Москва : Изд-во Панфилова, 2021. – Ч. 2. – 274 с.
3. 2020 ESC Guidelines for the management of adult congenital heart disease / H. Baumgartner, J. De Backer, S. V. Babu-Narayan [et al.]. // European Heart Journal. – 2021. – Vol. 42. – P. 563-645.

АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ СЕЛЬДИ КАК ИСТОЧНИКА ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ПРОДУКТА

Давидович Е. А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель: Синкевич Е. В.

Актуальность. Актуальность темы полезных свойств сельди в быту сегодня очень высока и формируется на стыке сразу нескольких важных тенденций: роста интереса к здоровому питанию, поиска доступных суперфудов и возвращения к традиционной домашней кулинарии. Это уже не просто «закуска к празднику», а полноценный функциональный продукт, ценность которого подтверждают современные диетологи.

В последние годы наблюдается тренд на осознанное отношение к еде. Люди все чаще обращают внимание не только на вкус, но и на пользу продуктов. В этом контексте сельдь переживает «ренессанс» благодаря своему богатому составу. На фоне роста цен на многие продукты питания и мясные деликатесы, сельдь остается бюджетным и при этом исключительно полезным продуктом. Она – один из лучших и самых доступных источников полиненасыщенных жирных кислот омега-3. По их содержанию она не уступает дорогой семге и форели. Сочетание витаминов группы В, магния и омега-3 оказывает благотворное влияние на нервную систему, помогая снизить уровень стресса и улучшить настроение [1]. Некоторые диетологи даже шутят, что кусочек сельди в этом плане полезнее шоколада.

Цель. Изучить информированность студентов о питательных свойствах сельди, её пищевой и биологической ценности, частоту употребления данного продукта.

Методы исследования. Использован метод анкетирования с применением специально разработанной валеологической анкеты и получением добровольного согласия. В опросе приняли участие студенты Гродненского

государственного медицинского университета (122 человека), из которых 62% – женщины и 38% – мужчины.

Результаты и их обсуждение. При анкетировании выяснилось, что 58,7% употребляют сельдь реже одного раза в месяц, 14% 1-3 раза в месяц, 1,7% 1-2 раза в неделю, а 25,6% не едят данный продукт. На вопрос: Как Вы оцениваете полезные свойства сельди по сравнению с другими рыбами? (по пятибалльной шкале, где чем выше цифра, тем больше пользы), ответы распределились следующим образом: 52,9% респондентов считают что сельдь полезна на 3 балла из 5, 23,1% – что на 4 балла, 12,4% опрошенных оценили её полезность в 2 балла, 8,3% – в 1 балл, и лишь 3,3% анкетированных поставили 5 из 5. Выяснилось, что 70,8% опрошенных знают о высоком содержании в продукте омега-3-жирных кислот, 17,5% – полагают, что сельдь является богатым источником витамина В12, а 9,5% – считают, что в сельди малое содержание ртути. Большинство респондентов (75,8%) покупают сельдь в супермаркетах, 16,7% – в специальных магазинах рыбы и морепродуктов, 7,5% – на рынке.

Выводы. Сельдь является недооцененным суперфудом. Обладая уникальным сочетанием жирных кислот Омега-3, полноценного белка и жизненно важных витаминов (D, В12), она вносит неоценимый вклад в поддержание здоровья сердечно-сосудистой, нервной и костной систем. Результаты опроса позволяют сделать вывод о низкой осведомленности молодежи о полезных свойствах сельди и необходимости популяризации этого доступного и питательного продукта в студенческой среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гнедов, А. А. Содержание полиненасыщенных жирных кислот омега 3 и омега 6 в мясе северных рыб / А. А. Гнедов // Пищевая промышленность: наука и технологии. – 2025. – Т. 18, № 1. – С. 44-51.

НОВОРОЖДЕННЫЕ ЮНЫХ МАТЕРЕЙ

Давыдова Е. А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Лашковская Т. А.

Актуальность. Беременность в несовершеннолетнем возрасте связана с высоким риском неблагоприятных исходов не только для матери, но и для ребенка [1-2].

Цель. Проанализировать особенности состояния здоровья новорожденных от несовершеннолетних матерей.

Методы исследования. За период с 2019 по 2025 год методом сплошной выборки проведен ретроспективный анализ медицинской документации (форма