

отрубной и из ржаной муки (56,6% респондентов). На вопрос «Где вы обычно храните хлеб?» 41,7% респондентов ответили, что в хлебнице, 27,5% в холодильнике, 25,5% в полиэтиленовом пакете. На вопрос «Как часто Вы проводите обработку хлебницы?» – 36,3% респондентов ответили, что обрабатывают хлебницу 1 раз в неделю, 26,5% – 1 раз в месяц, 19,5% – несколько раз в год, 19,6% респондентов вообще не обрабатывают хлебницу. На вопрос «Если Вы обнаруживаете плесень на хлебобулочных изделиях, как Вы поступаете?» – 84,3% ответили, что не употребляют изделие, 15,7% респондентов убирает кусок с плесенью, остальную часть употребляют в пищу. На а вопрос «Безопасно ли употреблять хлеб с плесенью?», – 76,5% респондентов считают, что опасно, остальные 23,5% считают что безопасно.

Выводы. Большая часть респондентов осведомлены о негативном влиянии плесени на организм, о правильном хранении хлеба. Однако, у части студентов отмечен недостаточный уровень знаний по данному вопросу, что указывает на необходимость повышения уровня знаний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малева, А. Б. Многоликая плесень / А. Б. Малева, А. Б. Марфеева, В. А. Трифонов // Вестник науки. – 2025. – № 10. – С. 121–125.
2. Барадулина, В. И. Микроскопическая структура патогенной плесени на поверхности ягод и фруктов / В. И. Барадулина // Биотика. – 2025. – № 10. – С. 121.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЁННОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

Керимова К.Г., Хомутова Е.С.

Волгоградский государственный медицинский университет

Волгоград, Российская Федерация

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Яцышена Т.Л.

Введение. Питание важнейший фактор формирования и поддержания здоровья. В последнее время особое внимание в нутрициологии и гигиене питания уделяется потреблению ультрапереработанных продуктов (УПП). УПП характеризуются высоким содержанием сахара, соли и трансжиров и ассоциированы с риском хронических неинфекционных заболеваний [1]. Известно [2], что среди молодёжи зачастую наблюдается несоответствие между уровнем знаний и реальным пищевым поведением, а также приверженность к потреблению продуктов быстрого приготовления и УПП. Все это актуализирует тему исследования.

Цель. Анализ распространённости потребления и уровня осведомлённости о значении ультрапереработанных продуктов среди студентов

Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ), как факторов риска нарушения здоровья.

Методы исследования. В рамках исследования был использован социологический метод – анонимное анкетирование 116 студентов ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России. Для проведения сравнительного анализа респонденты были разделены по гендерному признаку, а также по курсу обучения: группа А – младшие курсы 1–3 и группа В – старшие курсы 4–6. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с применением критерия χ^2 Пирсона для оценки значимости различий частотных показателей между сравниваемыми группами, а также метода ранговой корреляции Спирмена для установления силы и направления взаимосвязи между изучаемыми переменными: уровень потребления ультрапереработанных продуктов, осведомлённость об их вреде и физической активности. Критический уровень значимости принимали при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Проведённый анализ выявил устойчивый диссонанс между фактическим пищевым поведением студентов и его субъективной оценкой. Большинство опрошенных склонны характеризовать свой рацион как нездоровый, причём гендерные различия в самооценке оказались статистически значимыми: среди женщин доля критически оценивающих своё питание составила 69,1%, в то время как среди мужчин данный показатель был ощутимо ниже – 60,5%. Обращает на себя внимание тот факт, что восприятие качества питания практически не зависит от этапа обучения. В группе А на нездоровый характер рациона указали 64,3% респондентов, а в группе В – 64,8%. Это свидетельствует о стабильности сформированных пищевых стереотипов и отсутствии выраженной коррекции пищевого поведения по мере взросления в стенах вуза, несмотря на объективные изменения в образе жизни. При переходе к анализу структуры потребления отдельных групп продуктов с неблагоприятным нутриентным профилем были зафиксированы выраженные различия, обусловленные как гендерными признаками, так и периодом обучения.

В группе А пищевое поведение характеризуется более высокой частотой включения в рацион продуктов быстрого приготовления и рецептурно сложных напитков. В частности, регулярное потребление готовых завтраков промышленного производства (сухих хлопьев, подушечек, каш быстрого приготовления) среди студентов младших курсов достигает 42,3%, тогда как в группе В аналогичный показатель значительно ниже – 22,2%. При этом, как отмечается в литературе, готовые завтраки нередко характеризуются высоким содержанием добавленного сахара и ароматизаторов, что ограничивает их однозначную оценку как полезных [3]. Схожая динамика прослеживается и в отношении энергетических напитков: частота их регулярного употребления в группе А составляет 39,4% против 20% в группе В. Эти данные позволяют предположить, что на начальном этапе обучения студенты в большей степени ориентированы на удобство и скорость потребления пищи, что может быть сопряжено с адаптацией к новому режиму учебной нагрузки и недостаточно

знаний в организации здорового питания. В группе В наблюдается тенденция к формированию более рациональных привычек, что подтверждается ростом доли лиц, практикующих самостоятельное приготовление пищи 37,7% против 22,5% в группе А.

Гендерные различия в потреблении продуктов с высокой степенью технологической обработки проявляются как в общей когорте, так и при стратификации по группам. При анализе общегрупповых данных установлено, что мужчины статистически чаще отдают предпочтение продуктам с высокой энергетической ценностью и выраженными органолептическими свойствами. Так, частота регулярного употребления чипсов и снеков промышленного производства среди мужчин достигает 67,4%, в то время как среди женщин этот показатель составляет 52,6%. Аналогичное соотношение наблюдается в потреблении мясопереработанных изделий 32,5% у мужчин против 17,8% у женщин, а также употребление энергетических напитков 39,5% у мужчин против 24,6% у женщин. Женская часть выборки, напротив, демонстрирует большую приверженность к продуктам, содержащим простые углеводы и добавленные сахара. Регулярное потребление сладких хлебобулочных изделий промышленного производства (пончики, круассаны, кексы) характерно для 31,5% женщин и лишь для 16,3% мужчин. В отношении готовых завтраков также лидируют женщины 35,6% против 20,9% у мужчин. Примечательно, что частота употребления пакетированных соков и нектаров промышленного производства находится на одинаково высоком уровне в обеих гендерных группах 60,3% у женщин и 62,8% у мужчин, что не позволяет считать данный фактор гендерно-специфичным, однако указывает на общий высокий уровень потребления питьевых продуктов богатых простыми сахарами среди студентов. Сравнительный анализ по группам А и В с учётом гендерной принадлежности позволил детализировать описанные тенденции. Если в отношении сладкой выпечки гендерные различия стабильно воспроизводятся вне зависимости от периода обучения, то по ряду позиций выявлена специфика. Среди мужчин группы А потребление энергетических напитков в 1,6 раза превосходит их потребление женщинами. В группе В у женщин несколько возрастает доля лиц, регулярно употребляющих пакетированные соки и нектары промышленного производства 68,8% на старших курсах против 56,3% на младших, что может косвенно свидетельствовать о попытках замены газированных напитков с сахаром и сахарозаменителями потребляемых продуктов на «более здоровые». Однако эта альтернатива не всегда сопровождается критической оценкой реального состава потребляемых продуктов. При этом известно, что напитки с искусственными сахарозаменителями могут способствовать формированию субъективных ощущений слабости и головной боли [4]. Влияние уровня физической активности на выбор продуктов демонстрирует значимую обратную корреляционную связь ($r = -0,27$; $p < 0,05$), которая проявляется независимо от гендерной принадлежности и группы обучения. Так, среди лиц с высокой двигательной активностью (регулярные тренировки) ежедневное потребление сладких газированных напитков фиксируется в среднем на уровне

13,5%, тогда как при низкой физической активности и преимущественно сидячем образе жизни данный показатель возрастает в два раза и более, достигая 31,1%. Отрицательный коэффициент корреляции говорит о наличии поведения, сопряжённого с более осознанным отношением к рациону у физически активных студентов. Анализ организации быта и жилищных условий студентов показал, что проживание в общежитии сопряжено с определёнными ограничениями, влияющими на частоту выбора продуктов быстрого приготовления. В частности, среди проживающих в общежитии преимущественно представителей группы А регулярное потребление готовых завтраков зафиксировано на уровне 41,6% против 29,8% у лиц, проживающих в домашних условиях. Потребление пакетированных соков и нектаров промышленного производства в общежитии также достигает более высоких значений 66,6% у группы А что, вероятно, обусловлено дефицитом времени, отсутствием бытовых условий для хранения цельных фруктов и овощей и отсутствием сформированного стереотипного поведения по их потреблению. В то же время частота ежедневного потребления сладких газированных напитков так же у групп А-В проживающих в общежитии 25% оказалась сопоставимой с показателями студентов, живущих дома 24,5%, что может объясняться одинаковой доступностью данной категории товаров вне зависимости от типа жилья. Корреляционный анализ с применением коэффициентов Пирсона (r) и Спирмена (ρ) не установил статистически значимых сильных взаимосвязей между изучаемыми параметрами. Все полученные коэффициенты находились в диапазоне от 0,17 до 0,31 по модулю. Выявлена слабая отрицательная корреляционная связь между уровнем физической активности и частотой потребления ультрапереработанных продуктов ($r = -0,27$; $\rho < 0,05$), а также между количеством основных приёмов пищи и частотой потребления УПП ($r = -0,19$; $\rho < 0,05$). Наибольшее значение зафиксировано для обратной зависимости между осведомлённостью о вреде УПП и частотой их фактического потребления ($r = -0,31$; $\rho < 0,05$). Слабая отрицательная корреляция отмечена также между периодом обучения и частотой потребления УПП ($r = -0,24$; $\rho < 0,05$).

Выводы.

1. Установлена высокая распространённость регулярного потребления ультрапереработанных продуктов среди студентов-медиков на фоне низкой критической самооценки собственного питания.
2. Выявлены различия в выборе потребляемых категорий УПП между студентами-медиками младших (группа А) и старших (группа В) курсов.
3. Установлены специфические гендерные особенности в пищевом поведении и структуре потребления УПП.
4. Полученные результаты диктуют необходимость адресной организации профилактической работы со студентами-медиками по формированию приверженности здоровому питанию с учетом периода обучения, гендерной принадлежности и уровня осведомлённости.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Ультрапереработанные продукты и их роль в развитии ожирения / А. В. Налетов, А. И. Хавкин, М. А. Мацынина, А. В. Ковырзина // Педиатрическая фармакология. – 2025. – Т. 22, № 3. – С. 341-346.
2. Захарова, А. Д. Потенциальные риски потребления переработанных пищевых продуктов: научные аспекты и эпидемиологические исследования / А. Д. Захарова, Е. В. Стефашина, Е. В. Сарчук // Биология и интегративная медицина. – 2025. – № 6 (78). – С. 130–140.
3. Бурак, Л. Ч. Ультрапереработанные продукты питания: методы снижения их калорийности и повышения пищевой ценности (обзор предметного поля) / Л. Ч. Бурак // Health, Food & Biotechnology. – 2025. – Т. 7, № 2. – С. 41–75.
4. Yoo, J.-K. Food Additives – From Chemistry to Safety / J.-K. Yoo ; ed.: V. Lagouri. – London : IntechOpen, 2024. – 26 p.

ГИГИЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРУДА СПОРТСМЕНОВ: ФАКТОРЫ РИСКА И ОПТИМИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ковалева Д.В.

Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова,
Санкт-Петербург, Российская Федерация
Научный руководитель – Агрич В.В.

Введение. Спорт высших достижений в современных условиях характеризуется экстремальными физическими и психоэмоциональными нагрузками. Профессиональный спорт, по своей сути, является специфическим видом трудовой деятельности, сопровождающимся воздействием комплекса неблагоприятных факторов. Это влечет за собой повышенный риск развития профессиональных заболеваний, ускоренного износа организма и преждевременного завершения спортивной карьеры. Несмотря на наличие обширного медико-биологического сопровождения в современном спорте, вопросы гигиены труда, как системы мер по созданию безопасных и благоприятных условий труда, зачастую остаются на периферии внимания, уступая место исключительно спортивному результату. Понимание и комплексное решение гигиенических аспектов являются критически важными для профилактики профессиональных патологий, предотвращения состояний перетренированности, снижения риска травматизма и, как следствие, продления спортивного долголетия атлетов.

Цель. Комплексный анализ специфических факторов производственной среды, воздействующих на организм спортсмена в процессе профессиональной деятельности, оценка их влияния на физиологическое состояние, адаптационные возможности и уровень физической работоспособности.