

В условиях с отсутствием шумового воздействия только 6% студентов показали низкую работоспособность, что демонстрирует значительное улучшение результатов и уменьшение стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1 Banbury, S. P. Disruption of office-related tasks by speech and office noise / S. P. Banbury, D. C Berry. – 2005. – Vol. 48, № 1. – P. 25–36.

2. Higgins, J. P. The impact of classroom acoustics on student learning: A systematic review/ J. P. Higgins // Journal of Learning Spaces. – 2018. – Vol. 7, № 2. – P. 24–25.

АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ О ВЛИЯНИИ БЕЛКОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Мирук И.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

Введение. В организме человека белки выполняют множество жизненно важных функций: структурную (входят в состав клеточных мембран, цитоскелета, соединительной ткани), ферментативную (ускоряют биохимические реакции), транспортную (гемоглобин, альбумины), защитную (иммуноглобулины, белки свёртывающей системы крови) и регуляторную (гормоны, цитокины) [1].

Особое значение адекватное потребление белка приобретает в молодом возрасте, когда организм продолжает расти и развиваться, а также в период интенсивных умственных и физических нагрузок. Студенческая молодёжь относится к группе повышенного риска развития алиментарно-зависимых нарушений в силу нерегулярного питания, частых диет, использования фастфуда и недостаточного внимания к качественному составу рациона [2, 3].

В последние годы наблюдается рост популярности высокобелковых диет, а также широкое распространение спортивного питания и белковых добавок. При этом, наряду с увеличением доступности этих продуктов, возникает риск их бесконтрольного использования, особенно среди молодых людей, ориентирующихся на информацию из социальных сетей и блогов, не имеющих медицинского или научного обоснования [4].

В связи с этим оценка реального уровня осведомлённости различных групп населения о физиологической роли белка, его источниках, нормах потребления и потенциальных рисках как дефицита, так и избытка представляет важную научно-практическую задачу. Результаты таких исследований позволяют выявить проблемные зоны в знаниях и поведении и разработать целенаправленные образовательные программы.

Цель. Выполнить анализ осведомлённости населения о функциях белков в организме, источниках, нормах потребления и потенциальных рисках, связанных с дефицитом или избытком белков в рационе.

Методы исследования. Исследование проводилось методом анонимного онлайн-анкетирования с использованием платформы Google Forms. В опросе приняли участие 52 респондента с разделением по полу: мужчины – 68,6%, женщины – 31,4%. Возрастной состав респондентов: 17 лет – 11,8%, 18–25 лет – 68,6%, 26–35 лет – 2%, 36–45 лет – 5,9%, 46–50 лет – 5,9%, старше 50 лет – 5,9%.

Анкета включала 32 вопроса, сгруппированных в несколько блоков: анализ базовых знаний о функциях белков; представления об источниках белков и пищевых привычках; знания о нормах потребления, дефиците и избытке белков; отношение к белковым добавкам и спортивному питанию; источники информации о влиянии белков на состояние здоровья.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. На вопрос о главной функции белков в организме 78,4% респондентов ответили верно, указав, что это «строительный материал для организма человека», тогда как 21,6% воспринимают белки в первую очередь как источник энергии.

Почти все респонденты (98%) правильно обозначили продукты, содержащие наибольшее количество белков (мясо, рыба, яйца, творог). Кроме того, три четверти опрошенных (72,5%) отметили, что ежедневно включают в свой рацион продукты, богатые белком, а еще 23,5% делают это 3–4 раза в неделю. Лишь незначительная часть респондентов (3,9%) потребляют белковые продукты реже – 1–2 раза в неделю. 51% респондентов согласны с утверждением, что животный белок полезнее растительного, аргументируя это лучшей усвояемостью и полноценным аминокислотным составом. Однако 29,4% опрошенных считают их равноценными при правильном сочетании.

Оценка собственного рациона показала, что 66,7% респондентов считают потребление белка достаточным, однако 25,5% опрошенных полагают, что белков в их рационе недостаточно. И никто из опрошенных не указал на переизбыток белка.

На вопрос о суточной норме белка для взрослого человека правильный ответ (примерно 1–1,5 г на 1 кг веса) дали 52,9% респондентов. 13,7% занизили норму (0,5 г/кг), а 7,8% – завысили (2,5–3 г/кг). Важно отметить, что 25,5% респондентов никогда не интересовались этим вопросом.

Только 41,2% респондентов уверенно знают, что такое «дефицит белка», и могут назвать его симптомы. Ещё 41,2% опрошенных что-то слышали об этом, но не имеют чётких знаний, а 17,6% сталкиваются с этим понятием впервые. При этом 84,3% правильно связывают длительную нехватку белка с комплексом последствий: выпадением волос, снижением иммунитета и мышечной слабостью. Что касается избытка белка, то 74,5% респондентов осведомлены о возможных рисках (подагра, нагрузка на почки). 19,6% считают

избыток белка опасным только при наличии проблем с желудочно-кишечным трактом, а 3,9% полагают, что лишний белок выводится без проблем.

Регулярно употребляют дополнительные белковые продукты (спортивное питание, протеиновые батончики) лишь 9,8% опрошенных, иногда – 11,8%, только после тренировок – 3,9%, пробовали нерегулярно – 25,5%. Почти половина респондентов (49%) никогда не употребляли белковых добавок.

Отношение к протеину как источнику белка распределилось следующим образом: 25,5% считают его важным при диетах, 19,6% – удобным из-за быстрого ритма жизни, 39,2% относятся нейтрально, сами не употребляют. Отрицательное отношение высказали лишь 3,9% опрошенных.

При этом 41,2% респондентов не доверяют рекламе протеинов и высокобелковых продуктов, считая это маркетингом, и ещё 15,7% уверены, что обычная еда эффективнее любых порошков.

Анализ структуры завтрака показал, что наиболее популярны яйца (25,5%), каши (23,5%), творог или йогурт (17,6%). Однако 21,6% респондентов вообще не завтракают или ограничиваются только напитком, что с гигиенической точки зрения является неблагоприятным фактором.

Основным источником информации о питании и белках для опрошенных являются социальные сети и блогеры (43,1%). Специализированные сайты и статьи указали 17,6% респондентов, врачей – только 9,8%. 19,6% специально не интересуются этой темой. Тренер как источник информации был указан лишь в 2% случаев, учёба – также в 2%.

Выводы. Проведённое исследование показало, что участники опроса обладают достаточно высоким уровнем базовых знаний о физиологической роли белка, однако существенная часть опрошенных не знает суточной нормы белка, респонденты недостаточно осведомлены о значении дефицита и избытка белков в организме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, Н. А. Анализ знаний студентов о белковом компоненте рациона / Н. А. Григорьева, Т. В. Морозова // Здоровье населения и среда обитания. – 2019. – № 8. – С. 23–27.

2. Кучма, В. Р. Гигиеническая оценка питания студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97, № 5. – С. 456–461.

3. Сетко, Н. П. Особенности пищевого поведения и фактического питания студентов-медиков / Н. П. Сетко, Е. А. Володина, О. М. Жданова // Вопросы питания. – 2020. – Т. 89, № 2. – С. 52–58.

4. Ермолаева, Е. Н. Использование спортивного питания и биологически активных добавок среди лиц, занимающихся физической активностью: эпидемиологические аспекты / Е. Н. Ермолаева, Д. Ю. Севостьянов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 44–50.