ИНФОРМАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВОГО КОМПОНЕНТА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ГРОДНО

Щурко А.С.

Научный руководитель: Сезеневская Е.П.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. В современном обществе всё большую актуальность приобретает ведение здорового образа жизни. Умеренные физические нагрузки, рациональное питание, отказ от вредных привычек, полноценный сон и др. – всё это неотъемлемые компоненты ЗОЖ. Особая роль отводится сбалансированному питанию и, в частности, должному соотношению потребляемых белков-жиров-углеводов, витаминов, микро- и макронутриентов [1].

Большинство научных работ указывают на несбалансированность ежедневного рациона питания у населения стран СНГ. Так в научной статье Евстратова Е.С. и др. «Структура потребления макронутриентов населением различных регионов Российской федерации» она делает вывод о превышении по сравнение с рекомендуемым потреблением (не более 30% по калорийности от суточного рациона) уровня жирового компонента в рационе населения всех регионов без исключения. При этом потребление белка было недостаточным (<12% от суточной калорийности). Аналогичные результаты были получены и в другой научной статье Быхом Г.М. «Исследование рационов питания студентов в возрасте от 19 до 21 года» [1, 2].

В связи с этим, в данной работе сделаем акцент на значимости ежедневного потребление должного количества белка. В связи с большим количеством выполняемых ими функций в организме (структурная, каталитическая, транспортная, двигательная, защитная и др.) нехватка белков в рационе питания, отразится на состоянии всего организма. Что может проявиться такими симптомами как общая слабость, отеки, сухость и шелушение кожи, боли в мышцах, замедление роста и др.

В настоящее время оценка потребности в белках и аминокислотах для различных возрастных групп населения остаётся одним из наиболее актуальных вопросов диетологии, что и определяет актуальность изучения данного вопроса [1, 2].

Цель. Проанализировать осведомлённость о важности потребления должного количества белка в рационе питания населения г. Гродно, а также вопроса ежедневного количества потребляемого белка с учётом дополнительных протеиновых добавок.

Материалы и методы. В данной работе было проведено валеолого-диагностическое исследование 209 респондентов (из них 113 девушек и 96 юноши) в возрасте до 35 лет. Анкетирование респондентов проводилось с использованием платформы Google forms. Обработка полученных данных выполнялась на персональном компьютере с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Согласно результатам проводимого опроса,

Репозиторий ГрГМУ

большинство респондентов предпочитают получать белок «из продуктов питания» – 84,1%, «из продуктов питания и протеиновых добавок в равном процентном соотношении» – 13,5% и «в большей степени из протеиновых добавок» – 2,4%. В свою очередь большинство участников опроса оценивают свои знания о белках и их роли в организме на «среднем уровне» – 51,2%, «на низком уровне» – 16,3% и «высоком уровне» – 32,5%.

Большинство опрошенных лиц «положительно» относятся к растительным источникам белка – 93,8% и, в свою очередь, «отрицательно» – 6,2%.

Более половины респондентов потребляют продукты богатые белками каждый день – 56,9%, несколько раз в неделю – 34%, раз в неделю – 4,8%, редко – 3,3%, никогда – 1%. При этом наиболее часто в качества источника белка в рационе питания является мясо (85,6%) и наименее – протеиновые добавки (16,7%).

В большинстве случаев опрошенные лица не учитывают количества белка в своём рационе – 42,1%, «иногда» – 32,5%, «постоянно» – 25,4%. Однако более половины респондентов отмечают важность учёта ежедневного потребляемого белка – 48,6%. В свою очередь 6,7% – отрицают данную необходимость.

При этом 66% респондентов знают о различных типах протеиновых добавок и 34% – не знают.

На вопрос «Какую цель вы преследуете, употребляя протеиновые добавки?» наибольшая процентная составляющая была на варианте ответа – «Поддержание здоровья» (54,2%) и наименьшая – «похудение» (13,4%). При этом среди протеиновых добавок наиболее предпочитают сывороточный протеин (21,9%) и наименее- говяжий (4,5%).

На вопрос «Как часто вы используете протеиновые добавки? «порядка 61,8% ответило – «никогда»; 23,7% – «редко»; 10,1% – «несколько раз в неделю»; 4,4 % – «каждый день».

При объективной оценке своего состояния большинство респондентов ответило, что не испытывают потребность в увеличении потребности белка – 41,3%, в свою очередь испытывают - 30,1%.

Согласно опросу, наиболее значимым фактором, способствующим дополнительному потреблению протеиновых добавок, являются «личные убеждения» (31%) и наименьшим – «советы друзей» (18%). При этом наиболее частыми побочными эффектами чрезмерного потребления белка являются: витаминная недостойность, поражение печени, появление состояний близких к неврозам (суммарный показатель 88%). Основным источником информации о белках являются – социальные сети (43,4%) и наименьшим – блоги и форумы (30,2%).

Большинство опрошенных имеют средний уровень физической активности (прогулки, занятия спортом 1-2 раза в неделю) – 65,5%.

Согласно результатам опроса респонденты «никогда» не используют протеиновые батончики – 33,7% либо «редко – 30,7%. Более половины среди лиц использующий протеиновые добавки относят их по вкусу к «нейтральным» – 54,6%.

Выводы. В результате проведённого исследования была

Репозиторий ГрГМУ

проанализирована осведомленность населения г. Гродно о важности потребления должного количества белка в повседневном рационе питания, а также рассмотрен вопрос количества ежедневного потребляемого белка участниками опроса. Более половины респондентов потребляют продукты богатые белками ежедневно. При этом лишь малая часть из них используют протеиновые добавки каждый день в качестве дополнительного источника белка. Однако в связи с тем, что большинство опрошенных имеют средний уровень физической активности – необходимо дальнейшее информирование населения об увеличении должного уровня потребления белка при физических нагрузках.

Литература

1. Гуляев, В. Н. Ценный источник белка / В. Н. Гуляев // Пищевая промышленность. – 2021. – № 20. – С. 38–39.

2. Мак-Мюррей, У. Обмен веществ у человека / У. Мак-Мюррей. – М. : Мир, 2018. – 355 с.

НЕЙРОХИМИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АНТИНОЦИЦЕПТИВНОГО ЭФФЕКТА

Юрченко П.А., Мартысюк А.А.

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Бонь Е.И.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Боль представляет собой одну из наиболее распространенных медицинских проблем, оказывающую существенное влияние на качество жизни пациентов. Согласно определению Международной ассоциации по изучению боли, боль представляет собой неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с действительным или потенциальным повреждением ткани. В клинической практике принято разделять боль на острую и хроническую в зависимости от ее временных характеристик. Хроническая боль, сохраняющаяся более 3 месяцев после первоначального повреждения, представляет особую терапевтическую проблему из-за ограниченной эффективности и неблагоприятных побочных эффектов доступных методов лечения [1]. Современные представления о патофизиологии боли включают как периферические механизмы (прямая активация и сенсибилизация первичных сенсорных нейронов простагландинами, цитокинами), так и центральные механизмы (центральная сенсибилизация) [2]. Важнейшую роль в модуляции болевой чувствительности играет ростральный вентромедиальный продолговатый мозг, являющийся конечным звеном нисходящей антиноцицептивной системы. В этом отделе мозга серотонинергические, ГАМКергические и глутаматергические нейроны участвуют в сложной регуляции проведения болевых импульсов [3]. Особый интерес представляет изучение роли серотонина в модуляции боли, однако его функции остаются недостаточно изученными из-за множественности клеточных мишеней и подтипов рецепторов [4]. Существующие терапевтические подходы, включая

Репозиторий ГрГМУ