

**Выводы.** Вред лапши быстрого приготовления при частом ее употреблении очевиден, так как в составе, как самой лапши, так и дополнительных к ней приправ, содержится много химических добавок, ароматизаторов, улучшителей вкуса и жиров сомнительного качества.

Опрос показал, что незначительное число респондентов (1%) употребляют лапшу быстрого приготовления достаточно часто, объясняя этот факт доступностью данного продукта и быстротой его приготовления.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что лапша быстрого приготовления не способна оказать отрицательное воздействие на здоровый организм при достаточно редком ее употреблении, но она, в то же время, не является полноценным, сбалансированным продуктом питания. Лучше для организма все же питаться качественной разнообразной пищей, богатой витаминами и пищевыми волокнами.

#### **Литература:**

1. Базеко Н.П. Все секреты здорового питания / Н.П. Базеко, С.И. Пиманов. – М. : Мед. лит. – 2003. – 176 с.
2. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании / методич. пособие для учителя. – М.: НЕСТЛЕ: ОЛМА-ПРЕСС, 1998.
3. Скурихина, И.М., Шатерников, В.А. Как правильно питаться. – СПб., 1986.

## **К ВОПРОСУ ОБ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ О ВЛИЯНИИ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Литвинчук А.С., Юнчик А.В.**

*студентки 3 курса лечебного факультета*

Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Синкевич

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Питьевые минеральные воды – природные, как правило, подземные воды, которые характеризуются наличием определённых минеральных солей, газов, органических веществ и других химических соединений, и ввиду своих специфических химико-физических способны оказывать на организм лечебное действие при внутреннем и наружном (ванны, ингаляции и проч.) их применении [2, 3].

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в ее состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет ее пользу или вред. Большинство любителей минеральной воды пьют ее из-за наличия углекислого газа в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора, что есть в этот момент в продаже, не думая, что данная минеральная вода может быть вредна для его организма.

Общая минерализация определяет многие свойства воды. Измененный минеральный состав вод может способствовать развитию неспецифических неинфекционных заболеваний, а также быть непосредственной причиной преморбидных состояний и специфических заболеваний, поэтому врачи профилактической и лечебной медицины обращают пристальное внимание на солевой состав воды [1, 3].

Длительное использование для питья высокоминерализованных вод приводит к ряду изменений в организме. Доказано, что у населения, постоянно потребляющего соленоватые воды, содержащие хлоридно-сульфатно-натриевые соли, отмечается снижение диуреза, задержка воды в тканях, отеки, нарушения водно-электролитного баланса и секреторной деятельности ЖКТ.

Однако, частое потребление излишне деминерализованной, а тем более дистиллированной воды, также неблагоприятно для организма. Ее длительное использование для питья нарушает регуляцию водно-электролитного баланса, вызывает увеличение содержания электролитов в сыворотке крови и моче с их ускоренным выведением из организма, снижение осмотической резистентности эритроцитов, изменения в системе органов кровообращения. По заключению ученых, вода с общей минерализацией ниже 100 мг/л не рекомендуется для питьевых целей [2, 4].

**Цель.** Провести обзор тематической литературы; изучить информированность студентов в вопросах лечебных свойств, а также показаний и противопоказаний к употреблению минеральной воды, выяснить отношение студентов к данному продукту и регулярность его использования.

**Материалы и методы исследования.** Анализ состава лечебных, лечебно-столовых и столовых вод различных торговых марок по информации производителей, данной на этикетках продуктов; добровольное анонимное анкетирование среди студентов 2–3 курса УО «Гродненский государственный медицинский университет» и УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина» (250 человек) для изучения их отношения к данным продуктам регулярность их использования в личном рационе.

**Результаты.** При анализе данных проведенного анонимного анкетирования среди студентов 2–3 курса УО «Гродненский государственный медицинский университет» и УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина», были получены следующие результаты. Ответы на вопрос, связанный с частотой употребления минеральной воды, распределились следующим образом: ежедневно употребляют минеральную воду 12,2% студентов из числа опрошенных, 26,5% респондентов это делают 2–3 раза в неделю, 16,3% – 1 раз в неделю, 14,3% студентов употребляют данный продукт 2–3 раза в месяц, 10,2% – 1 раз в месяц, реже одного раза в месяц минеральную воду употребляет 20,5% респондентов.

На вопрос «Какую минеральную воду Вы предпочитаете: газированную или негазированную?» были получены следующие результаты: 67,3% опрошенных отдали свой голос в пользу воды с газами, а остальные 32,7% – употребляют негазированную воду. В ходе проведенного опроса выяснилось, что чаще всего студенты не обращают внимания на вид мине-

ральной воды – 53,1%, в то время как для остальных – этот факт немаловажен и лечебно-столовые воды приобретают 26,5% опрошенных, столовые – 16,3%, и реже всего употребляют лечебные воды – 4,1% опрошенных.

Основная часть опрошенных (85,7%) употребляет минеральную воду с целью утоления жажды, в то время как для профилактики возникновения инфекционных заболеваний или рецидивов, имеющих уже хронических, пью минеральную воду 6,1% студентов, а по 4,1% респондентов используют данный продукт с лечебной целью или для приготовления пищи соответственно.

При ответе на вопрос о предпочитаемых торговых марках самой популярной оказалась минеральная вода «Фрост» – ее выбирают 40,8% респондентов, затем «Дарида» – 34,9%, «Минская» – 21,4%, «Боржом» – 1,6%, и «Ессентуки» – 1,3%. При этом самым важным критерием выбора минеральной воды у опрошенных оказалась степень ее газации (33,8%), на втором месте – вкус (23,2%), далее цена (23,0%), торговая марка (17,9%) и на последнем месте по значимости – вид упаковки (1,1%) и страна-изготовитель (1%).

На вопрос «Знаете ли вы о показаниях и противопоказаниях употребления минеральной воды, которую Вы покупаете?» ответы распределились следующим образом: не задумывается над этим – 61,2% респондентов, 26,5% считают себя полностью осведомленными в данном вопросе и 12,3% студентов затрудняются на него ответить.

**Выводы.** Бутилированная минеральная вода с недавнего времени стала неотъемлемой частью нашей жизни. Белорусский рынок минеральной питьевой воды уже на протяжении нескольких лет демонстрирует завидную положительную динамику.

На основании данных проведенного анкетирования можно сделать вывод, что большая часть опрошенных студентов не дифференцирует газированную питьевую воду и минеральную, называя первую «минералка», что является грубой ошибкой и свидетельствует о низкой их осведомленности в этом вопросе. Основная часть респондентов употребляет минеральную воду с целью утоления жажды, а не с лечебной целью, не обращая внимания на состав воды и ее назначение.

Польза минеральной воды, безусловно, доказана, но перед ее покупкой и употреблением необходимо изучить состав, показания к применению, дату изготовления и срок годности данного продукта, дабы не навредить своему организму. Ведь эффект от питьевого лечения минеральными водами зависит не только от правильного выбора воды, но и от правил её приёма, температуры, количества, времени приема взвешенного со временем приема пищи, многих других факторов.

#### Литература:

1. Кругляков, Г. Н. Товароведение продовольственных товаров: учебник для вузов / Г. Н. Кругляков, Г. В. Круглякова. – Ростов н/Д.: МарТ, 2010. – 448 с.
2. Коробкина, З. В. Товароведение и экспертиза вкусовых товаров / З. В. Коробкина, С. А. Страхова. – М.: Колосс, 2009. – 352 с.
3. Микулович, Л. С. Товароведение продовольственных товаров: учеб. пособие / Л. С. Микулович, А. В. Локтев, И. Н. Фурс и др.; под ред. О. А. Брилевского. – Мн.: БГЭУ, 2007. – 614 с.
4. Ржеуская, М. И. Товароведение продовольственных товаров: учеб. пособие / М. И. Ржеуская, Л. В. Анихимовская, Л. С. Микулович. – Мн.: БГЭУ, 2009. – 108 с.