

странены среди населения, не использующего фильтры – 35%, и менее – среди использующего их – 30%.

Выводы:

1. Большинство населения, проживающего в областных и районных центрах Республики Беларусь, не использует очистительные фильтры, однако отмечают целесообразность их использования.

2. Использование очистительных фильтров для воды существенным образом не способствует профилактике заболеваний органов дыхательной, сердечно-сосудистой систем, кожных покровов. Однако, установка и использование очистительных фильтров способствует профилактике заболеваний органов ЖКТ.

Литературы:

1. Очистка воды в городской квартире с помощью фильтров для воды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://water-filter.by/sposoby-ochistki-vody-voda-v-kvartire.xhtml>. – Дата доступа: 19.11.2017.

2. Фильтрация воды для дома: развеиваем мифы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biokit.ru/video-instructions/filtratsiya-vody-dlya-doma/> – Дата доступа: 19.11.2017.

3. В.И. Громов. Фильтрация воды / В.И. Громов В.И., Г.А. Васильев. – Здоровая жизнь. Глава 7.11.2. – М., 2016. – С. 112-119.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ГОРОДА ГРОДНО К ВЕГЕТАРИАНСТВУ И ВЕГАНСТВУ

Сезнев И.Г.

студент 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Н.В. Пац

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Введение. Развитие вегетарианства и его ответвления – веганства как стиля питания, на протяжении большей части истории существования человека и общества так или иначе влияло на тенденции развития общества. Мотивами вегетарианства считают этические, медицинские, религиозные убеждения, экономические, экологические и другие [1].

Этические мотивы заключаются в непричинении страдания животным, во избежание их эксплуатации и убийств. Медицинские: вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта. К религиозным мотивам прибегают люди, исповедующие буддизм, индуизм, джайнизм, адвентисты седьмого дня, растафарианство. Экономические мотивы: убежденность в том, что вегетарианская диета помогает экономить денежные средства, расходуемые на потребление мясных продуктов. Экологические заключаются в том, что выращивание животных негативно сказывается на

экологии. Также стоит отметить, например, убежденность в том, что растительная пища естественна для человека [1]. Недостатки вегетарианского типа питания проявляются чаще всего вследствие несбалансированной диеты. Их можно корректировать, добавляя в рацион те или иные продукты. Вегетарианская диета не может в полной мере обеспечить человеческий организм белками, цинком, железом, кальцием и витамином В₁₂. Животные белки являются строительным элементом для тканей организма, и они имеют свои преимущества перед белками растительного происхождения. К примеру, они лучше усваиваются. При отказе от рыбы может наблюдаться нехватка омега-3 полиненасыщенных кислот, при этом их невозможно заменить растительным аналогом. Чрезмерное употребление клетчатки может спровоцировать плохое усвоение белка [2].

Общественное мнение неоднозначно оценивает вегетарианство, но нельзя не учитывать, что около 11% населения Земного шара придерживается этого стиля питания [3]. Однако множество отрицательных сторон вегетарианства, среди которых риски для здоровья растущего детского организма, беременных, людей с вредными привычками и другие диктуют необходимость изучения распространенности вегетарианства среди различных слоев населения.

Цель. Исследование отношения подростков к вегетарианскому и веганству, а также распространенность его в среде учащихся старших классов и студентов.

Материалы и методы. Данное исследование проводилось в 2017 году в учреждениях образования города Гродно (средней школе № 31 и Гродненской городской гимназии № 1). Использован анкетный метод, было обследовано 75 подростков в возрасте от 16 до 18 лет. Статистическая обработка полученных данных проведена с помощью программы Excel.

Результаты и обсуждение. Полученные результаты исследования показали, что 89,09% респондентов знакомы с термином «вегетарианство» и имеют определенные знания о его значении. Информацию о вегетарианстве большинство респондентов получили из интернета (76,43%), другая часть учащихся – от знакомых (15,78%). 22,61% подростков считают, что они не будут придерживаться вегетарианства, потому что философия вегетарианства им чужда; 47,35% положительно относятся к этому направлению в питании, однако стоит отметить, что 63,63 % учащихся, что это в какой-то степени вредно для здоровья.

Видят пользу вегетарианства в том, что в продуктах растительного происхождения содержится много витаминов и микроэлементов 32,17% респондентов. Считают, что растительная пища положительно влияет на организм в целом 19,46% учащихся и 51,43% – не представляют свой рацион без мяса. Некоторые из отвечающих (26,45%) отрицательно относятся к вегетарианству из-за этических аспектов, связанных с убийством животных и птиц.

Большинство отвечающих отметили, что вегетарианство будет сказываться на образе жизни, так как, по их мнению, придерживаясь вегетарианства, им будет не хватать жизненных сил – 63,38%. Отношение подростков к людям, придерживающимся вегетарианства – лояльное. Так, 73,45% опро-

шенных к вегетарианцам относятся нейтрально, негативно относятся к таким людям только – 3,48% отвечающих.

На вопрос можно ли родить здорового ребенка, придерживаясь вегетарианства, большинство респондентов (68,6%) ответило отрицательно, еще 14,55% ответили, что можно, но только находясь под наблюдением и слушая рекомендации врача.

Основная часть респондентов (75,39%) не смогли или затруднились ответить на вопрос о веганстве как отдельном виде питания. Большинство из тех, кто ответили, что знают, что представляет из себя веганство ответили, что относятся к нему положительно (64,47%), при этом руководствуясь морально-этическими аспектами (71,16%). Также стоит отметить, что 18,10% отнесли веганство к психическому отклонению. Отвечая на вопрос о своем присоединении к этому виду питания, большинство (78,3%) ответили отрицательно. В свою очередь молодые люди, положительно относящиеся к направлению «веганство», достаточно давно интересовались этим вопросом и узнавали информацию чаще всего через интернет (85,7%), во многом обосновывая свой выбор принципом защиты животных.

Вывод. Низкая осведомленность в вопросах рационального питания, вегетарианства и веганства подростков и молодежи, обучающихся в средних учебных заведениях города Гродно, вызывает необходимость проведения информационно-разъяснительных мероприятий с подростками по профилактике нездорового питания и связанных с ним нарушений здоровья.

Литература:

1. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа: 19.11.2017.
2. Medvoice [Electronic resource]. – Mode of access: <http://medvoice.ru/>. – Date of access: 16.11.2017.
3. Medarrow [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.medarrow.ru/>. – Date of access: 17.11.2017.

ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сергейчик М.С.

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент С.П. Сивакова

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Введение. В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии. Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено, в первую очередь, условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок [1, 2]. Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных со-