

в осенне-зимний период, в большей мере это выражается со стороны нервной системы, так как именно в этот период у человека наблюдается сезонная депрессия, нервные срывы, переутомление. Наиболее метеочувствительны женщины, а также люди впечатлительные, обладающие повышенной эмоциональностью.

Литература

Дубровская, С.В. Метеозависимость и здоровье / С.В. Дубровская. – Москва: РИПОЛ классик, 2017. – 258 с.

ДИОКСИНЫ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА

Верховодко А.И., Селятыцкий В.Ю.

студенты 2 курса, лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Рациональное питание – это эффективная мера сохранения здоровья и профилактики злокачественных опухолей и других наиболее частых заболеваний современного человека [1, с.119]. Пища современного человека является не только носителем пластических и энергетических материалов, но и источником компонентов непищевого происхождения – так называемых ксенобиотиков, чужеродных веществ [2, с. 15]. Большую тревогу вызывает в последнее время обнаружение в продуктах питания высококанцерогенных соединений – диоксинов, полихлорированных химических веществ, образующихся при действии высокой температуры на органические соединения, содержащие хлор. К этой группе относятся более 400 элементов. Они достаточно токсичны для окружающей среды, воды, всех живых организмов – человека, животных, растений. Величина летальной дозы для этих веществ достигает 10^{-6} г на 1 кг живого веса, что существенно (на несколько порядков) меньше аналогичной величины для некоторых боевых отравляющих веществ (10^{-3} г/кг) [1, с. 15]. Соединения

диоксинов устойчивы к разрушению, постепенно накапливаются в организме и медленно (до 10 лет) выводятся из тканей. Они токсичны для всех органов и систем организма, повреждают генетическую структуру, вызывают серьезные заболевания. В человеческий организм 94,8% диоксинов поступает с пищей, 5% с воздухом, 0,2% с водой. Попадая в организм, они циркулируют в крови, откладываясь в жировой ткани и липидах всех без исключения клеток, причем очень медленно разлагаются и выводятся из организма. Диоксины повреждают ДНК, подавляют иммунитет, грубо вмешиваются в процессы деления и специализации клеток, что и вызывает онкологические заболевания. Кроме того, они передаются по пищевой цепочке. По заключению экспертов, диоксины отнесены к группе наиболее существенных и опасных канцерогенов окружающей среды [1, с. 62]. Оценивая неблагоприятные эффекты, оказываемые на здоровье ксенобиотиками в продуктах питания, можно выделить прямое воздействие на органы, системы органов и ткани, вызывающее нарушение их функций; подавление микрофлоры, вызывающее ряд заболеваний, в частности дисбактериоз; развитие антимикробной резистентности; аллергические реакции. Диоксины – глобальные экотоксиканты, обладающие мощным мутагенным, иммунодепрессантным, канцерогенным, тератогенным и эмбриотоксическим действием [3]. В растительных продуктах их количество минимальное. Содержание диоксинов в мясе, молочных продуктах, рыбе, птице достаточно высокое, потому что они преимущественно накапливаются в жировых тканях. Они не разлагаются при термической обработке, сохраняя свои токсические свойства [1, с. 64].

Молодежь все активнее интересуется темой здоровья и ищет нужную информацию в Интернете. Проанализировав статистику Google Трендов в категории «Еда», было выделено несколько основных поисковых тенденций, связанных со здоровым образом жизни. Одна из них – увеличение количества запросов о здоровом питании, что связано с низкой информированностью молодёжи о правилах рационального питания [1, с. 5]. А другая – это привлекательность вегетарианства, которая обусловлена двумя понятиями «вести здоровый образ жизни» и «не причинять вред животным», причем наиболее активны в этом молодые люди в возрасте 14–30 лет [1, с. 5].

Цель. Изучение особенностей питания и осведомленности современной молодежи о наличии диоксинов в пищевых продуктах и их влияния на состояние здоровья.

Материал и методы. Валеолого-диагностическое исследование информированности респондентов в возрасте от 16 до 35 лет. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса survio.ru. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа Statistica 6,0 и Excel.

Результаты. По результатам исследования выяснилось, что 83,2% респондентов знакомы с правилами рационального питания и 80,1% знают, что такое ксенобиотики. Продуктами, которые могут содержать ксенобиотики опасные для здоровья человека, по мнению респондентов, являются: фастфуд – 91,5% и жареная пища – 60,8%.

С влиянием на здоровье человека диоксинов в продуктах питания знакомы 31,2% респондентов. О том, что они образуются при действии высокой температуры на органические соединения, содержащие хлор, указали только 38,5%. Оценивая их свойства в процессе кулинарной обработки, 37,7% молодых людей отметили их устойчивость к холоду, 49,2% – к нагреванию. О том, что диоксины накапливаются в организме и медленно выводятся из тканей, знают 34,6%. Доверяют информации о ксенобиотиках в продуктах питания, полученной из Интернета и рекламы 77,2% респондентов.

Вывод. Недостаточная информированность молодежи в вопросах ксенобиотиков, обуславливают необходимость изучения особенностей пищевого статуса молодежи.

Литература

1. Беспалов, В.Г. Питание и рак / В.Г. Беспалов // Диетическая профилактика онкологических заболеваний: Канцерогены и продукты питания. – Москва, 2008. – С.119.
2. Нечаев, А.П. Пищевые добавки: Учеб. / А.П. Нечаев, А.А. Кочеткова, А.Н. Зайцев. – М. : Колос; Колос-Пресс, 2002. – С.15.
3. Интернет-портал газеты «Аргументы и факты» [Электронный ресурс] / «Аргументы и факты» – Москва, 2015. – Режим доступа: <http://www.aif.ru>. – Дата доступа: 20.11.2017.