

2. Пивоваров, Ю. П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене с основами экологии человека: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 060101 «Лечеб. дело», 060103 «Педиатрия», 060105 «Стоматология» / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2008. – 508 с.

3. Большаков, А. М. Общая гигиена: учебное пособие / А. М. Большаков, В. Г. Маймулов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 832 с.

УДК 613.2:577.16]:316.774(476.2-25)

Т. А. Сукова, М. А. Дведари

Научный руководитель: ассистент И. Н. Дробышевская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ Г. ГОМЕЛЯ

Введение

Дефицит витаминов приводит к снижению адаптационных возможностей человека, активности иммунной системы, ускоряет процесс старения, снижает трудоспособность а также выступает фактором риска многих алиментарно-зависимых заболеваний [3].

Особенно остро стоит вопрос недостаточности микронутриентов для пациентов, что проявляется осложнением течения основного заболевания, а также снижением эффективности лечения [1].

В настоящее время сохраняются негативные тенденции в питании населения, проявляющиеся в превышении энергопотребления над энергозатратами, избыточном потреблении жира и легкоусвояемых углеводов [2]. Однако, в последние годы возрос уровень осведомленности населения о здоровом питании, пользе и необходимости дополнительного обогащения рациона питания витаминами и минералами. Таким образом, повысилась частота использования в рационе витаминно-минеральных комплексов, БАДов.

Однако, следует помнить, что, вопреки популяризации в мире витаминно-минеральных комплексов, время от времени возникает предвзятое отношение к ним у некоторой части населения, иногда даже у медицинских работников, что препятствует решению проблемы улучшения пищевого статуса и здоровья населения.

Цель

Оценить уровень популяризации потребления витаминно-минеральных комплексов среди населения г. Гомеля.

Материал и методы исследования

Методической основой исследования явилось выборочное единовременное наблюдение. Выборка исследования составила 394 человека, средний возраст которых 18–30 лет (150 мужчин и 244 женщины). Для сбора эмпирических данных нами была разработана специальная анкета. Респондентам предлагалось ответить на 12 вопросов. Полученные данные подвергли статистическому анализу. Для их обработки была использована программа Microsoft Office Excel (2019).

Результаты исследования и их обсуждение

В результате полученных в ходе исследования данных выяснилось, что подавляющее большинство опрошенных (65,2 %) принимает витамины на постоянной основе, 22,1 % нерегулярно и только 12,7 % не принимают витамины вообще. 32,0 % принимают их сезонно, в период осень – зима.

Отмечается, что среди всех опрошенных женщин 63,1 % принимают витамины регулярно, а среди мужчин это количество составляет 68,7 %. Также следует отметить, что чаще принимает витаминно-минеральные комплексы население в возрасте 30–45 лет (77,0 %), при этом 40,7 % женщин, и 37,4 % мужчин вводят в рацион микронутриенты только в осенне-зимнем периоде.

При этом 49,7 % респондентов не ощущают улучшения своего физического состояния, а 48,7 % отметили повышение работоспособности, выносливости и устойчивости к инфекциям.

Витаминно-минеральные комплексы принимают самостоятельно 43,4 % опрошенных, 15,5 % – по назначению врача.

В необходимости приема витаминов для всех групп населения уверены 38,2% респондентов, 22,0 % считают, что перед приемом следует проконсультироваться с врачом.

Большинство опрошенных (60,3 %) уверены, что витамины полезны для здоровья, 38,1 % убеждены, что возросшая популярность витаминно-минеральных комплексов – это маркетинговый ход производителей.

Значительная часть респондентов (59,0 %) положительно относятся к рекламе витаминов, 37,1 % – негативно, оставшаяся часть респондентов заняла нейтральную позицию.

Уделяют внимание качеству витаминно-минеральных комплексов 30,4 % опрошиваемых, 39,0 % доверительно относятся к производителям.

Выводы

Таким образом, 43,4 % опрошенных принимают витаминно-минеральные комплексы для профилактики заболеваний, при этом, 52,6 % из них наблюдают улучшения в физическом состоянии.

Общество в целом поддерживает идею приема витаминно-минеральных комплексов, так как видит пользу от их употребления.

Однако, большинство людей принимают микронутриенты без рекомендации врача-специалиста, не понимая того, что порой избыток витаминов и минералов опаснее для здоровья, чем их недостаток. Следует также уделять внимание качеству этих комплексов, так как в последнее время увеличилось количество контрафактной и поддельной продукции, которая может нанести вред здоровью.

Необходимо учитывать совместимость витаминов и минералов, которые присутствуют в составе того или иного препарата, так как они могут не только дополнять и усиливать действие друг друга, но и «конфликтовать» между собой, препятствуя полноценному усвоению.

Значительное количество респондентов положительно отнеслись к рекламе витаминов. Исходя из этого, именно в рамках рекламы следует просвещать граждан о необходимости консультаций с врачом при определении периода и дозы приема витаминно-минеральных комплексов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Обеспеченность витаминами пациентов с сахарным диабетом 2 типа и ожирением в осенний период / Н. А. Бекетова [и др.] // Кардиоваскулярная тер. и профилактика. – 2019. – Т. 18, № 1. – С. 95–101.
2. Долматова И. А., Зайцева Т. Н., Рябова В. Ф., Горелик О. В. Биологическая роль витаминов // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2020. – № 11 (1). – С. 116–119.
3. Витаминизация пищевых продуктов массового потребления: история и перспективы / В. М. Коденцова [и др.] // Вопр. питания. – 2018. – Т. 1, № 21. – С. 40–44.