

направления, 8 % респондентов информированы о других подобных направлениях. При этом 92 % студентов волнует тема загрязнения окружающей среды и экологического образа жизни. Большинство респондентов (94 %) считают, что человек является главным источником загрязнения окружающей среды.

Во всем мире вызывает опасение использование огромного количества полиэтиленовых пакетов и одноразовой пластиковой посуды. Частота использования одноразовых пластиковых пакетов респондентами: «иногда» — 62 % респондентов, «ежедневно» — 20 % и «никогда» — 18 % респондентов. При этом только 50 % студентов «всегда», 34 % респондентов — «иногда» и 16 % «никогда» сортируют твердые бытовые отходы в повседневной жизни. Пунктами приёма вторичного сырья пользуются только 12 % студентов.

Большинство респондентов (58 %) считают, главным способом уменьшения количества отходов является их переработка; 42 % респондентов — уменьшение производства пластика и т. д. Безотходное производство считают возможным 64 % студентов, невозможным 36 % респондентов.

При этом только 30 % респондентов верят в то, что человечество сможет решить проблему загрязнения окружающей среды, 62 % респондентов «частично» и 8 % респондентов считают данную проблему неразрешимой.

Выводы

Результаты исследования показали, что основная часть респондентов (76 %) не информированы о концепции «Zero Waste». В то же время проблема загрязнения окружающей среды вызывает интерес у молодых людей. Это обуславливает необходимость повышения экологической грамотности студентов медицинского вуза, направленных на формирование знаний о степени устойчивости экологических систем и оценку человеком своих возможностей по использованию природных ресурсов для удовлетворения своих потребностей и определения границ допустимых воздействий на среду.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Johnson, B. ZeroWasteHome. The ultimate guide to simplifyind your life by reducing your waste / B. Johnson. — Scribner Book Company, 2013. — 292 p.*
2. *Жаксыбаева, Г. Ш. Безотходные технологии как один из путей решения экологических проблем / Г. Ш. Жаксыбаева // Международный журнал экспериментального образования. — 2011. — № 3. — С. 152–153.*
3. *Ферару, Г. С. Проблемы, тенденции и способы регулирования деятельности по обращению с отходами / Г. С. Ферару // Научные ведомости БелГУ. — 2011. — № 7 (102). — С. 24–33.*

УДК 613.261-057.875+664.66

ОЦЕНКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ХЛЕБА И ХЛЕБНЫХ ИЗДЕЛИЙ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Палубец П. О., Жуков А. М.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Мамчиц

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Рациональное питание — важнейший источник жизненной энергии человека, основа становления и поддержания его физического состояния, один из главных факторов его интеллектуальной деятельности. Одна из важнейших причин, вызывающих негативные тенденции в состоянии здоровья населения нашей страны, — это отрица-

тельная динамика изменения белковой ценности рациона питания, связанная как с количественным дефицитом в потреблении белка, так и с постепенным снижением его биологической ценности. Высокоэффективным решением задачи улучшения структуры белкового питания населения является увеличение продуктов массового потребления с высокой биологической ценностью. Мировой и отечественный опыт убедительно свидетельствует, что наиболее эффективным и доступным с экономической точки зрения способом улучшения обеспеченности населения белком является регулярное включение в рацион пищевых продуктов, обогащенных этим ценным веществом до уровня, соответствующего физиологическим потребностям человека. Одним из наиболее действенных способов ликвидации дефицита белка и незаменимых аминокислот в достаточно короткие сроки является обогащение им продуктов массового потребления — хлебобулочных изделий. Среднедушевое потребление хлебобулочных изделий в Беларуси — 166 г в сутки на человека, или 60,8 кг в год. Это больше, чем в России (148 г, 54 кг) и в Украине (126 г, 46,1 кг). В Европе этот показатель равен 145 г. А рекомендуемая норма потребления хлеба для взрослого трудоспособного человека составляет 200–250 г в сутки. Население, уменьшив потребление хлеба, недополучает необходимый набор витаминов, макро- и микроэлементов. Анализ структуры хлебобулочных изделий, вырабатываемых предприятиями отрасли в последние годы, показывает, что имеется тенденция к снижению употребления хлеба среди населения. Хлеб — важный источник ценного растительного белка, незаменимых аминокислот, витаминов, макро- и микроэлементов. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки. Калорийность хлеба напрямую зависит от состава. Так, калорийность хлеба ржаного равняется 181 Ккал в 100 г. Соотношение белков, углеводов и жиров при этом: 6,6 г, 34,2 г и 1,2 г соответственно. Наивысшая калорийность у пшеничного хлеба — около 381 Ккал на 100 г. Пищевая ценность такого сорта: 9,2 г белков, 5,2 г жиров, 78,3 г углеводов [1, 2, 3].

Цель

Дать гигиеническую оценку употребления хлеба и хлебных изделий студентами Гомельского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования

Материалом исследования явились данные анкетирования 87 студентов Гомельского государственного медицинского университета. Респонденты были разделены на группы по полу. Для обработки данных использованы общепринятые компьютерные программы.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты анкетирования показали, что большая часть опрошиваемых включала в свой рацион хлеб (86,4 % из опрошенных постоянно едят хлеб). Для многих респондентов (61,7 %) не имело значение, хлеб какого производства употреблять в пищу, 6,7 % предпочитали хлеб гомельского производства, 11,7 % минского.

Среди опрошенных 17,5 % больше предпочитали государственные пекарни, 5,3 % — частные пекарни, 35,1 % лишь иногда задумывались над этим. Для большинства, а именно 42,1 % опрошенных, не имеет значения производитель. Из форм хлеба 52,6 % выбирали нарезной, 14 % — целый, а для 33,4 % не имеет значения. Также нами было выяснено, что 57,9 % покупали хлеб без добавок, а 42,1 % — с добавками. Наиболее востребованы среди добавок: семечки — 46,6 %, орехи — 25,4 %, чернослив и изюм — по 14 %. На срок годности всегда обращали внимание 52,6 %, иногда — 14,1 %, а 33,3 % не обращали на это внимание. На вопрос, с чем вы едите хлеб, 47,2 % ответили, что только с первым блюдом, 18 % — со вторым, 10,1 % — с третьим, и 24,7 % использовали хлеб в качестве перекуса. При анализе данных среди опрошенных 73,3 % студентов употребляли хлеб с первым блюдом, 26,7 % со вторым блюдом, 15 % с третьим блюдом, а 38,3 % не против были полакомиться хлебом во время перекуса. Среди сортов

хлеба выбор большинства пал на ржаной хлеб (35,1 %), 21,1 % выбирали пшеничный, 19,3 % — цельнозерновой, 8,8 % — бездрожевой, 1,7 % отдавали предпочтение био-хлебу, 1,7 % — живой хлеб и 12,3 % отдавали предпочтение различным сортам. В среднем каждый студент употреблял от 50 до 100 г хлеба за сутки.

Выводы

Таким образом, большинство студентов включают в суточный рацион питания хлебные изделия. Для большей части анкетированных не имел значения производитель хлеба. Респонденты отдавали предпочтение ржаному нарезному хлебу. Хлеб без добавок пользовался большей популярностью, чем с добавками. Юноши предпочитали больше хлеб без добавок, в отличие девушек, которые употребляли одинаково хлеб как с добавками, так и без. Среди добавок девушки чаще выбирали семечки. Среди сортов хлеба юноши больше употребляли ржаной и пшеничный, а девушки отдали предпочтение ржаному и цельнозерновому. Большинство из опрошенных употребляли хлеб с первыми блюдами. Нами проанализировано, что в среднем употребление хлеба среди представителей мужского пола в полтора раза больше, чем у женского. По материалам исследования выяснилось, что основными причинами отказа от хлеба являлись диета и вкусовые предпочтения.

Результаты исследования можно использовать при обосновании рекомендаций по составлению рациона питания различных групп населения, акцентируя внимание на то, что наибольшие полезные свойства хлеба присутствуют в продукте, приготовленном из муки грубого помола, именно такой хлеб значительно нормализует деятельность кишечника, способствует активному выведению из организма человека токсинов, шлаков и других вредных элементов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филушкина, П. А. Ценность хлеба как важная составляющая жизни человека / П. А. Филушкина, И. В. Соболева // Юный ученый. — 2016. — № 1.1. — С. 72–73.
2. Щеколдина, Т. В. К вопросу повышения биологической ценности хлеба и хлебобулочных изделий / Т. В. Щеколдина // Молодой ученый. — 2015. — № 5.1. — С. 111–113.
3. Кузнецова, Л. И. Хлеб в структуре питания населения Российской Федерации / Л. И. Кузнецова, А. И. Андриянов, В. П. Аксенова // Проблемы гигиенической донозологической диагностики и первичной профилактики заболеваний в современных условиях / под общ. ред. д.м.н., проф. М. П. Захарченко (Донозология-2017): сб. матер. 13-й ЕНК 14–15 декабря 2017. — СПб.: Крисмас+, 2017. — С. 288–290.

УДК 613.99:616.4

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭНДОКРИННЫХ РАЗРУШИТЕЛЕЙ НА ЖЕНСКУЮ РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ

Потипко С. В., Данильченко А. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Анализ полученных данных о влиянии эндокринных разрушителей на женскую репродуктивную систему необходим для обоснования выбора предметов повседневного обихода и средств личной гигиены с целью сохранения здоровья.

Цель

Изучить роль эндокринных разрушителей как факторов риска женской репродуктивной системы по материалам зарубежных и отечественных исследователей.