

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методы диагностики инфекции *Helicobacter pylori*: современное состояние вопроса / С. С. Бунова [и др.] // Молодой ученый. – 2012. – № 12. – С. 540–543.
2. Возрастные особенности воспалительной реакции и местного иммунитета у детей с хроническим гастритом, ассоциированным с *H. PYLORI*-ИНФЕКЦИЕЙ / И. В. Сичинава [и др.] // Вопросы практической педиатрии. – 2009. – Т. 4, № 5. – С. 14–17.
3. Диагностика заболеваний желудка / С. М. Грук // Mediscity [Электронный ресурс]. – 2009-2023. – Режим доступа: <https://www.mediscity.ru>. – Дата доступа: 03.02.2023.
4. Усова, С. К. Гастрит. Виды лабораторно-инструментальной диагностики / С. К. Усова // Центр диагностики Эндо-МедЛаб [Электронный ресурс]. – 2009-2023. – Режим доступа: <https://medcentr-endomedlab.ru>. – Дата доступа: 03.02.2023.
5. Особенности иммунного ответа человека на инфицирование *Helicobacter pylori* / В. В. Новиков [и др.] // Журнал МедиАль. – 2019. – № 2. – С. 55–69.

УДК 577.16:378-057.875(476.2-25)

Д. С. Плющай, Е. А. Гаврилькова

Научный руководитель: заведующая кафедрой, к.б.н. И. А. Никитина

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ПОПУЛЯРНОСТИ ВИТАМИННЫХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГОРОДА ГОМЕЛЯ

Введение

Витамины – это биологически важные вещества необходимые для нормального роста, развития, а так же здоровья. Витамины, как правило, в отличие от белков, жиров, углеводов, не могут быть синтезированы в достаточных количествах для удовлетворения потребностей организма, и поэтому должны быть получены из рациона или из какого-либо синтетического источника. Вследствие этого их называют необходимыми питательными веществами. Традиционно их разделяют на 2 группы: водорастворимые и жирорастворимые. Например, дефицит витамина В₂ приводит к воспалению кожи, языка и губ; глазным нарушениям; нервным симптомам, витамина В₁₂ к гладкости языка, расстройствам ЖКТ, нервным симптомам. Витамин С: опухшие и кровоточащие десны, болезненность и скованность суставов и нижних конечностей, кровотечения под кожей и в глубоких тканях, медленное заживление ран, анемия, Витамин А: глазные нарушения, приводящие к слепоте, задержке роста, сухости кожи, диарее, уязвимости к инфекции и т. д.

В природе не существует ни одного продукта, в котором бы находились все необходимые витамины и минералы, в достаточном для любого организма количестве. Это свидетельствует о том, что необходимо максимально разнообразить рацион питания. Он должен включать: продукты животного происхождения, свежие овощи, фрукты (в обработанном и сыром виде), зерновые.

Так же существуют определенные условия, при которых витамины сохраняются в продуктах питания и которые необходимо соблюдать. Вот некоторые из них: хранение продуктов должно осуществляться в темном прохладном месте, нарезать овощи непосредственно перед приготовлением, не настаивать их в воде длительное время, подготовленные овощи сразу должны подвергаться тепловой обработке, бросать только в кипящую воду, во время варки не стоит перегревать продукты, Не промывать квашеную капусту, так как при этом теряется более 50 % витамина С. Неправильная подготовка и обработка влечет потерю витаминов или их части продуктами – организм не будет получать должное количество витаминов и последствием могут оказаться гиповитаминозы.

Цель

Оценка популярности приема витаминных и минеральных комплексов среди студентов г. Гомеля, полученная путем анкетирования.

Материал и методы исследования

В качестве метода сбора информации был выбран анкетный опрос в Гугл формах. Были подготовлены вопросы и проведено анонимное анкетирование среди студентов города Гомеля. В опросе приняли участие 112 студентов.

Проводился сбор данных о приеме поливитаминных препаратов и минеральных веществ. Результаты анкеты позволили выявить самые популярные витаминсодержащие средства среди студенческой молодежи, а также оценить разнообразие рациона питания студенческой молодежи, в том числе информация о быстрых приемах пищи во время перерывов между занятиями в университете, наличии у них определенных симптомов, возможно связанных с проявлениями гиповитаминоза.

Результаты исследования и их обсуждение

На основе результатов анкетирования (рисунок 1) мы можем сказать, что более 80 % участников анкетирования периодически принимают витаминно-минеральные комплексы. Из оставшихся 20 % процентов 10 % принимают такие комплексы постоянно, а еще 10 % не принимают никогда.

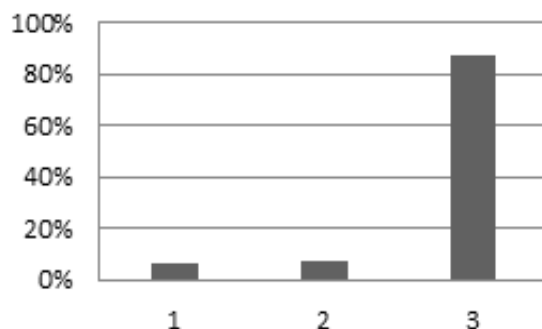


Рисунок 1 – Частота приема витаминов студентами возрастной группы до 18 лет:

- 1 – не принимают витаминные и минеральные комплексы;
- 2 – принимают витаминные и минеральные комплексы постоянно;
- 3 – принимают витаминные и минеральные комплексы периодически

При этом из 80 % участники принимающих витамины, 32 % принимают поливитаминные комплексы, а 68 % – определенные витамины.

Анализ рисунка 2 показывает, что в группе студентов старше 18 лет 25 % принимают поливитаминные комплексы и 75 % принимают определенные витамины. Таким образом в более старшей возрастной группе процент принимающих поливитаминные комплексы снижается, а принимающих отдельные витамины – растет.

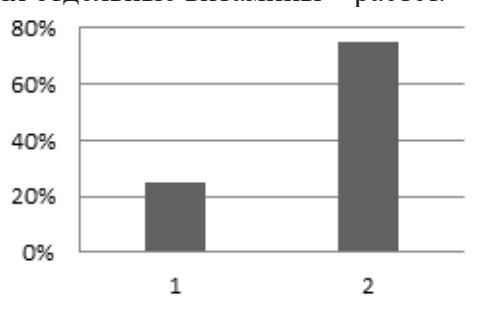


Рисунок 2 – Прием поливитаминных комплексов и определенных витаминов студентами возрастной группы старше 18 лет:

- 1 – принимают поливитаминные комплексы; 2 – принимают определенные витамины

По результатам опроса самыми популярными у студентов являются витамины С (37 %), D (32 %), B₁₂ (22 %), а также Mg (30 %), Ca (25 %), Fe (22 %) (рисунок 3).

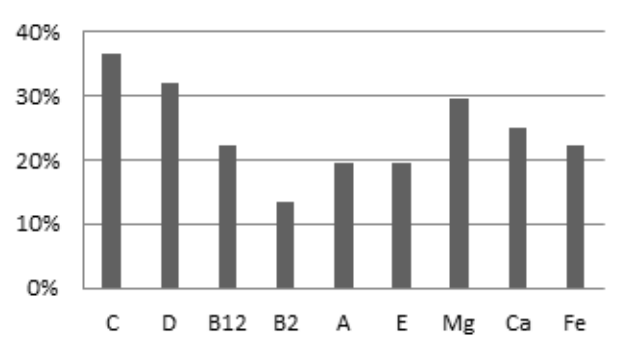


Рисунок 3 – Частота (%) потребления витаминов и минералов

Среди прошедших анкетирование по своему желанию принимают витамины 67 %, а по назначению врача – 33 %.

Среди опрошиваемых (рисунок 4) фрукты и овощи редко потребляют 8,9 %, мясо – 8 % (1,8 % не едят мясо), рыбу – 71,4 % (17 % не едят рыбу).

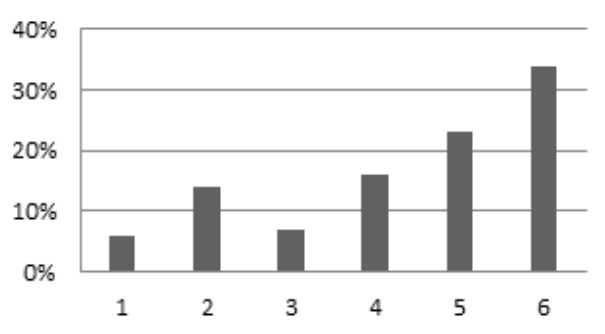


Рисунок 4 – Питание студентов во время учебного дня:

1 – другое; 2 – домашняя еда; 3 – чипсы; 4 – творожные сырки; 5 – шоколадные батончики, вафли; 6 – хлебобулочные изделия

Данные рисунка 4 в большинстве свидетельствует о несбалансированности рациона питания, с чем может быть связано возникновение проблем со здоровьем и, в частности, гиповитаминозы. Более 50 % исследуемых отмечают общую слабость, быструю утомляемость, раздражительность. Так же из наиболее частых симптомов выделяют: депрессивность, раздражительность, головные и мышечные боли, что может свидетельствовать о недостатке магния и витамина D.

Выводы

Среди студенческой молодежи 80 % с разной периодичностью принимают витаминно-минеральные комплексы или отдельные витамины. Из них только 33 % делают это по назначению врача. Одновременно с этим надо отметить, что неполноценное питание студентов в течение рабочего дня, характерное для большинства, увеличивает риск дефицита витаминов и минералов и возможно объясняет повышенную утомляемость, слабость и раздражительность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дефицит витаминов и минералов у детей: современные методы профилактики : учеб.-метод. пособие / Ж. А. Безлер. – Минск : БГМУ, 2009. – 66 с.
2. Электронная медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elm.su/articles/vit/role_of_vit.html. – Дата доступа: 20.03.2023.