

ной гигиены и низкой гигиенической грамотностью оказывают неблагоприятное влияние на здоровье и самочувствие детей. Необходимо осуществлять гигиеническое обучение и воспитание детей по вопросам ухода за кожей, волосами и полостью рта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ефанова, Е. Н. Оценка сформированности гигиенических навыков у детей школьного возраста в аспекте профилактики заразных кожных заболеваний / Е. Н. Ефанова, Э. А. Нишанбаева // Сообщество молодых врачей и организаторов здравоохранения. — 2018. — Т. 20, № 2. — С. 25–28.

2. Параничева, Т. М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина // Новые исследования. — 2012. — Т. 4, № 33. — С. 68–78.

УДК 577.164.2+577.161.2+612.392.45]:613-057.87(476.2-25)

### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ВИТАМИНАМИ С, D И ЖЕЛЕЗОМ СТУДЕНТОВ Г. ГОМЕЛЯ

*Халюшкова Д. В., Макеева Ю. В., Якиук А. Д.*

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

Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### **Введение**

Организм человека получает витамины естественным образом из пищевых продуктов. Существует заблуждение, что витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому летом организм набирается витаминов, а к весне их запасы истощаются. На самом деле это неверно. «Запасаются» в организме, т.е. длительное время циркулируют и используются, только четыре жирорастворимых витамина — А, D, Е и К. Все остальные витамины не накапливаются и довольно быстро выводятся из организма. Организм нуждается в ежедневном поступлении витаминов для поддержания их количества на необходимом уровне. В овощах и фруктах содержатся в основном каротин (предшественник витамина А), другие каротиноиды, аскорбиновая, фолиевая кислота и витамин К [1, 2].

Получить необходимое количество витаминов с традиционной пищей не всегда возможно. Даже при максимальной разнообразии своего рациона удовлетворить потребность организма в витаминах оказывается затруднительным. Расчеты показывают, что идеально построенный рацион взрослых, рассчитанный на 2500 ккал в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20 % [3].

Пищевой продукт считается обогащенным при том условии, что в 100 г (100 мл) или в одной упаковке (одной стандартной порции пищевого продукта, приравненной в соответствии с документами Codex Alimentarius Commission к 100 ккал) содержится не менее 15 % и не более 50 % от рекомендуемой нормы потребления (РНП) витаминов и минеральных веществ. Такие установленные на основе научных принципов уровни обогащения пищевой продукции массового потребления, гармонизированные с европейскими и отечественными нормативными документами, дают гарантию того, что обогащенный продукт будет эффективным для восполнения существующего дефицита микронутриентов при условии его регулярного, постоянного включения в рацион и одновременно безопасным для здоровья человека [4].

#### **Цель**

Дать гигиеническую оценку обеспеченности витаминами С, D и железом студентов г. Гомеля.

### Материал и методы исследования

Проведен опрос студентов из университетов города Гомеля, а именно: ГГТУ им. Сухого, БелГУТа, ГомГМУ с использованием специальных тестов на выявление признаков обеспеченности организма витаминами С, Д и железом. Всего было опрошено 120 человек, из каждого университета по 40 респондентов, из них 51 % юношей и 49 % девушек в возрасте от 17 до 26. Данные проанализированы с помощью статистические методов и использованием общепринятых компьютерных программ.

### Результаты исследования и их обсуждение

В результате опроса установлено, что удельный вес респондентов, имеющих признаки дефицита железа, выше среди студентов медицинского университета, чем других вузов (соответственно 17,5; 5 и по 5 %).

Результаты теста на обеспеченность организма витамином D показали, что среди студентов медицинского университета выше удельный вес имеющих дефицит витамина D, чем среди студентов ГГТУ им. Сухого и БелГУТа (соответственно 14; 10 и 5 %). Недостаточную обеспеченность витамином D можно объяснить тем, что в зимне-весенний период снижена выработка витамина D, который синтезируется в нашем организме под действием ультрафиолетовых лучей в коже, так же поступает в организм с пищевыми продуктами.

Тест на обеспеченность витамином С выявил сравнительно большое количество студентов с дефицитом витамина: среди студентов БелГУТа — 14 чел. (35 %), студентов ГГТУ — 11 чел. (27,5 %), самое большое количество студентов ГГМУ — 16 чел. (40 %). Витамин С обеспечивает антиоксидантную защиту организма, способствует усвоению организмом железа, стимулирует запуск иммунных процессов. Поступает с пищей, но так как он не устойчив к тепловой обработки продуктов, то возникает потеря этого витамина. Данные обеспеченность организма железом, витаминами С и D представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты опроса респондентов на обеспеченность организма железом, витаминами С и D

Университеты		Железо		Витамин D		Витамин С	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
БелГУТ	Дефицит	2	5	2	5	14	35
	Норма	38	95	38	95	26	65
ГГТУ им. Сухого	Дефицит	2	5	4	10	11	27,5
	Норма	38	95	36	90	29	72,5
ГГМУ	Дефицит	7	17,5	4	10	16	40
	Норма	33	82,5	36	90	24	60

### Выводы

Результаты исследования показали, что у студентов всех вузов отмечались в большей степени выраженности признаки дефицита витамина С, что приводит к снижению работоспособности, сопротивляемости организма и частым простудным заболеваниями. Можно предположить, что это связано, во-первых, с повышенной потребностью в витамине С у студентов в период учебы в связи со значительными учебными нагрузками и недосыпанием, особенно во время сессии; во-вторых, с недостаточным употреблением в пищу овощей, фруктов в зимне-весенний период и несоблюдением правильной кулинарной обработки при приготовлении пищи. Дефицит железа у студентов-медиков связан с тем, что большинство опрошенных были девушки (физиологические потери железа при меноррагиях). С целью профилактики недостатка витамина С необходимо включать в рацион питания достаточное количество свежих овощей и фруктов, избегать стрессовых состояний и переохлаждения, отказаться от вредных привычек и недосыпания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коденцова, В. М. Витаминизированные пищевые продукты в питании детей: история, проблемы и перспективы / В. М. Коденцова, О. А. Вржесинская // Вопрос детской диетологии. — 2012. — Т. 10, № 5. — С. 32–44.
2. Коденцова, В. М. Витамины: функции, витаминный дефицит, пути его ликвидации / В. М. Коденцова, О. А. Вржесинская // Врач. — 2007. — № 9. — С. 14–20.
3. Mareschi, J. P. Caloric value of food and coverage of the recommended nutritional intake of vitamins in the adult human. Principle foods containing vitamins / J. P. Mareschi // Ann. Nutr. Metab. — 1984. — Vol. 28, № 1. — P. 11–23.
4. Коденцова, В. М. К обоснованию уровня обогащения витаминами и минеральными веществами пищевых продуктов массового потребления / В. М. Коденцова, О. А. Вржесинская // Вопросы питания. — 2011. — Т. 80, № 5. — С. 64–70.

УДК 613.6.02

**ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИТОЭСТРОГЕНАМ  
КАК ФАКТОРАМ, ФОРМИРУЮЩИМ ЗДОРОВЬЕ**

*Хамица М. С.*

**Научный руководитель: старший преподаватель Г. Д. Смирнова**

**Учреждение образования**

**«Гродненский государственный медицинский университет»**

**г. Гродно, Республика Беларусь**

***Введение***

Современная реклама утверждает, что возможности фитоэстрогенов (ФЭ) неограниченны: от косметических эффектов до лечения болезни Альцгеймера [2, 3]. ФЭ — это природные вещества растительного происхождения способные оказывать как эстрогенное, так и антиэстрогенное действие. Чем выше концентрация ФЭ, тем более выражен антиэстрогенный эффект [1, 2].

Источниками ФЭ являются такие продукты как орехи, соя, крупы и хлеб, бобовые, мясные, семена льна, соесодержащие продукты, овощи, фрукты, алкогольные и безалкогольные напитки [2].

Ряд исследователей отмечает их полезные эффекты на сердечнососудистую и центральную нервную системы, метаболизм, а также способствуют снижению риска онкологических заболеваний (путем угнетения активности ароматазы) и симптомов в период постменопаузы. На мужчин ФЭ будут оказывать феминизирующее воздействие, но для этого нужно употреблять большое количество продуктов с их высоким содержанием. Младенцы и мальчики в период полового созревания, а также эмбрионы более подвержены воздействию ФЭ. Поэтому мальчикам и беременным женщинам следует избегать потребления продуктов, содержащих ФЭ [2, 5, 6, 7].

У молодых женщин с нормальным уровнем собственных эстрогенов, ФЭ начинают конкурировать с собственными гормонами, тем самым оказывая антиэстрогенное воздействие. Этим обусловлено то, что ФЭ могут действовать как вещества, негативно влияющие на гормональную систему и здоровье женщины [2, 5].

***Цель***

Изучить отношение молодежи к ФЭ, содержащихся в продуктах питания и косметике, и их влиянию на здоровье человека.

***Материал и методы исследования***

С помощью валеолого-диагностического метода проведено обследование 76 студентов вузов Республики Беларусь в возрасте от 18 до 20 лет (из них 57,9 % юношей и 42,1 % девушек). Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com.