

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МИКРОНУТРИЕНТНОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

*Полейчук К.В., Жук Д.Р., студентки 2 курса лечебного факультета
учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»,
Лисок Е.С., ассистент кафедры общегигиены и экологии
учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»,
научный руководитель
г. Гродно, ул. Горького, 80, Республика Беларусь
karinapoleichuk@gmail.com,
idarvazhuk@gmail.com*

Результаты проведенных исследований по определению состава рационов питания различных целевых групп населения свидетельствуют о том, что они не всегда обеспечиваются оптимальными количествами витаминов и минеральных веществ. Существенные же отклонения от рекомендуемых норм потребления микронутриентов приводят к ослаблению иммунологической резистентности организма, снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению показателей здоровья. В этой связи гигиеническая оценка микронутриентной обеспеченности рационов питания студенток приобретает особую актуальность, поскольку на основе полученной в ходе исследования информации представляется возможным разработать стратегию вмешательства, направленную на сохранение и укрепление их состояния здоровья.

Цель исследования: дать гигиеническую оценку микронутриентной обеспеченности рационов питания студенток.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие студентки учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте 18-20 лет (n=40). Оценка микронутриентной обеспеченности рационов питания была проведена на основе метода анализа частоты потребления пищевых продуктов [1]. Полученные данные сравнивались с показателями гигиенического норматива [2]. Результаты исследования были обработаны при применении пакета программного обеспечения «STATISTICA 10.0».

Результаты исследования. Анализ микронутриентного состава позволил установить, что рационы питания студенток содержали пониженное количество ряда витаминов. Так, содержание витамина А было равно 182,0 [111,0-552,0] мкг РЭ/сут, при установленном нормативе 900-3000 мкг РЭ/сут. Потребление β-каротина с пищей было также снижено: 1,351 [0,728-2,233] мг/сут, при значении норматива 5-10 мг в сутки. Содержание витамина Е было на уровне 11,77 [6,486-18,95] мг ТЭ/сут, при рекомендуемом значении 15-150 мг ТЭ/сут. Количество витамина В₁ в пищевых рационах выразилось в 0,779 [0,486-1,170] мг/сут, в сравнении с нормой 1,5-5,0 мг в сутки. Содержание витамина В₂ было равно 1,095 [0,678-1,624] мг/сут, в то время как рекомендуемая норма составляет 1,8-6,0 мг/сут. Потребление витамина РР было на уровне 9,602 [6,715 до 13,5] мг/сут, при значении гигиенического норматива 20-60 мг/сут. Содержание витамина С в пищевых рационах было равно 86,20 [55,70-133,4] мг/сут, в сравнении со значением норматива 90–900 мг в сутки.

Также было определено отклонение от рекомендуемой нормы (18-40 мг/сут) содержания Fe в пищевых рационах: 12,64 [9,037-17,15] мг/сут. Количество потребляемого Ca составило 608,6 [360,3-972,4] мг/сут, в сравнении со значением норматива 1000-2500 мг/сут. Также было определено отклонение от рекомендуемой нормы (400-800 мг/сут) содержания Mg в пищевых рационах: 198,3 [136,9-333,4] мг/сут. Содержания Р в рационе ряда студенток также было пониженным и составило 856,9 [624,8-1288,8] мг/сут, в сравнении с рекомендуемой нормой 800-1600 мг/сут.

Выводы. Таким образом, при гигиенической оценке рационов питания студенток в возрасте 18-20 лет в сравнении с показателями гигиенического норматива был выявлен дефицит ряда жирорастворимых (А, β-каротина, Е) и водорастворимых (В₁, В₂, РР, С) витаминов, а также минеральных веществ (Fe, Ca, Mg, P), что указывает на необходимость коррекции их фактического питания с целью сохранения и укрепления состояния здоровья.

Литература:

1. Инструкция по применению № 017-1211 Изучение фактического питания на основе метода анализа частоты потребляемых продуктов: утв. М-вом здравоохранения Респ. Беларусь 15.12.11. – Минск, 2011. – 21 с.

2. Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь» [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 20.11.2012, № 180 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. – Минск, 2017.