

ГЛЮТЕН И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Хорошун В.Н.

Научный руководитель: старший преподаватель Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь

GLUTEN AND HIS ROLE IN HUMAN NUTRITION

Khoroshun V.N.

Scientific adviser: Sinkevich E.V.

Department of General Hygiene and Ecology

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Актуальность и цель исследования. В последнее время все большее количество людей сознательно отказываются от потребления глютеносодержащих продуктов. Исследование статистических показателей наличия среди респондентов заболеваний, связанных с непереносимостью глютена, оценка тенденции «безглютеновых диет».

Материалы и методы исследования. Данная работа была проведена на основании анонимного анкетирования, проводимого среди студентов-медиков второго курса лечебного факультета в возрасте от 18 до 24 лет, а также уже существующей на сегодняшний день информации в области экологии, диетологии, касающейся понятия «глютен, клейковина». Обработка данных производилась с помощью программы Excel и субъективных ответов респондентов.

Результаты и их обсуждение. О наличии в составе продукта глютена говорит маркировка в разделе «состав продукта», а именно словосочетания «текстурированный растительный белок», «модифицированный пищевой крахмал», «гидролизированный растительный белок», «клейковина».

По результатам опроса было установлено, что приблизительно 30% из студентов второго курса могут свободно различать продукты, в которых содержится клейковина, при этом только 78% опрошенных были ознакомлены с данным понятием, а также 72% хотя бы раз в повседневной жизни встречались с определением «безглютеновая диета» и 36% из опрошенных относятся к данной системе положительно.

В результате опроса было установлено, что 75% опрошенных студентов никогда не придерживались диет, которые не относились к лечебным. Среди ответов на вопрос касательно, какого именно вида диеты придерживались хотя бы раз студенты-медики чаще всего указывалось на ограничение в кондитерских изделиях и сахара, а также исключение молочных продуктов или же понижение жирности употребляемой пищи. К тому же 12% респондентов придерживаются вегетарианства, исключая мясные изделия, яйца. При выборе продуктов из предложенного перечня продуктов (хлебобулочные и макаронные изделия, каши из пшеницы и ржи, мороженое, алкогольные напитки, кондитерские изделия) 66,7% опрошенных дали ответ, что никогда не ограничивали себя в количестве данных продуктов, 30,3% употребляют в небольших количествах, и лишь 3% строго ограничивают себя в употреблении вышеперечисленных изделий. Наиболее частые положительные ответы в отношении диет и состава продукта прослеживались среди лиц женского пола.

Далее были сделаны выводы о важности состава продуктов для студентов, причём данная значимость имела большую силу у студентов старшего возраста (20-24 года). 15% учащихся никогда не придают значения составу продукта, 48,5% периодически следят за составляющими изделия и 36,4% всегда строго следят за данным критерием.

Выводы. Таким образом, в результате проведенной работы было установлено, что почти треть студентов является недостаточно информированной в вопросах понимания природы глютена и его роли в поддержании нормального метаболизма. Необходимо расширять мероприятия по осведомлению студентов, а также лиц младших возрастов, т.к. неправильные подходы к принятию индивидуальных диет для поддержания оптимальной массы тела могут вести к недостатку незаменимых веществ или же способствовать чрезмерному похудению и более отрицательными последствиями.

Литература:

1. Парфенов, А.И. Коварство глютенковой энтеропатии и успехи ее иммунологической диагностики. // Рос.Журн. гастроэнтерол., гепатол., колопроктол.– 1999.– №5.– С. 42-48.