

ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ШОКОЛАДА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.

Борисюк Т.А, Заяц О.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Шоколад – продукт во всех отношениях уникальный, удивительно вкусный, питательный и полезный. В состав шоколада помимо какао-бобов и сахара входят ванилин, сироп глюкозы, обезжиренный порошок молочный, сироп этилового спирта, лецитин, пектин, орехи, ароматические вещества, натурального или искусственного происхождения [1].

Цель работы: изучить частоту потребления и осведомленность о полезных свойствах горького шоколада среди студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследования: В исследовании принимали участие 83 респондента в возрасте 14-24 лет. В работе использовались методы социологического опроса среди студентов.

Результаты и их обсуждение: По результатам исследования установлено: чаще всего студенты (33%) употребляют шоколад между обедом и ужином, 65% респондентов употребляют шоколад не менее 1 раза в неделю. На вопрос: «Является ли шоколад источником энергии?», 71,9% респондентов ответили, что является, 22,8% респондентов ответили, что не является, не знали ответа на вопрос 5,3% респондентов. При этом известно, что теобромин, который содержится в шоколаде, активизирует выработку эндорфинов, повышает настроение [1]. На вопрос: «Можно ли применять шоколад для улучшения состояния кожи?»: 80,7% респондентов ответили положительно, 19,3% респондентов ответили отрицательно. Известно, что флавоноиды способствуют регуляции процессов в коже, сохраняя ее молодость; кокохил – разглаживающее морщины, обновляющее клетки кожного покрова действие [1].

Выводы. Установлено, что студенческая молодежь довольно часто употребляет шоколад, при этом не все осведомлены о полезных свойствах шоколада, что указывает на необходимость повышения уровня осведомленности о полезных свойствах шоколада среди студентов.

Литература:

1. Быков, Д. Е. Шоколад как продукт для функционального питания / Д. Е. Быков, Н.В. Макарова, Д.Ф. Валиулина // Вестник МГТУ. –2018. – Т.21. – № 3. – С. 447 – 459.