

# ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ЗНАЧИМОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЫБЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

*Романова М.Д., Синкевич Е.В.*

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

**Актуальность.** Значение рыбы в питании человека велико. В этом продукте небольшое содержание жира (не более 30%), он прекрасно усваивается. А самый бюджетный сорт рыбы, полезный при атеросклерозе – знакомая всем сельдь. Мало кто знает, что сельдь считается одной из самых жирных рыб, а белка в ней столько, что 250 граммов селёдки покрывают дневную потребность человека. Благодаря высокому содержанию жирных кислот омега-3, она очень полезна для сердца и сосудов человека. Скумбрия – один из самых распространенных и востребованных видов окунеобразной рыбы. Она употребляется в различных вариациях во всех уголках мира. Ее полезность заключается в наличии большого количества витаминов и микроэлементов.

Статистические отчёты говорят о росте случаев аллергических заболеваний на 18% ежегодно. Рыба и морепродукты входят в перечень восьми самых аллергенных продуктов.

**Цель.** Изучить уровень осведомленности населения по вопросам значимости употребления рыбы в питании человека.

**Материал и методы исследования.** Использовался метод социологического опроса, в котором приняли участие 150 респондентов в возрасте от 18 до 30 лет (из них 73% – девушки, 27% – юноши). Анкетирование проводилось в сети интернет с помощью сервиса google-формы с использованием специально разработанной валеологической анкеты. Критерии включения: наличие информированного согласия. Материалы систематизированы, результаты исследования были обработаны с использованием методов описательной статистики с помощью таблиц Excel.

**Результаты и их обсуждения.** При проведении анкетирования респондентов по основным вопросам значимости регулярного употребления рыбы в питании человека были получены следующие ответы. На вопрос «Как часто вы употребляете рыбу?» 44,9 % респондентов ответили, что употребляют рыбу несколько раз в месяц, 7,6% - делают это каждый день, значительно реже данный продукт присутствует на столе у 46,2% опрошенных и не употребляют рыбу вообще 1,3%. Отвечая на вопрос «Какой рыбе вы отдаете предпочтение?», белую рыбу выбрали 40% участников, красную -56%, а для 4 % процентов респондентов цвет не имеет значения. На вопрос «Какой рыбе вы отдаете предпочтение?» ответы распределились следующим образом (процентное содержание высчитывалось среди респондентов, которые употребляют рыбу): 35% анкетированных отдают предпочтение речной

рыбе, 57,8 % - морской, а для 7,2% респондентов это не имеет значения. На вопрос "Какую рыбу по способу приготовления Вы предпочитаете?" 29 % опрошенных выбрали вареную, 28% - жареную, 10% - запеченую, 15% - копченую, 8% - соленую, способ приготовления не влияет на предпочтения для 10% респондентов. Участники анкетирования отметили, что при покупке рыбы основным критерием для ее выбора большую роль играет внешний вид продукта (65 % респондентов), вкусовые качества (20%), цена (10%) и в меньшей мере - торговая марка (5%). При ответе на вопрос «В чем на ваш взгляд заключается польза рыбы?», самыми популярными вариантами были следующие: 89% респондентов уверены в том, что фосфор, сера и ванадий из мяса рыбы способствует росту и восстановлению тканей, рыба богата белком, витаминами и минералами, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья, а жирная рыба является богатым источником витаминов А, D и E; 6% опрошенных считают, что рыба богата лишь белком, витаминами и минералами; 5% - считают, что вся польза продукта в том, что жирная рыба является богатым источником витаминов А, D и E. На вопрос «Есть ли у Вас аллергические реакции при употреблении рыбы?» все участники анкетирования дали отрицательный ответ.

**Выводы.** Таким образом, полученные данные анкетирования свидетельствуют, что употребление рыбы в рационе человека является неотъемлемым фактором при построении рационального питания. Абсолютное большинство опрошенных включают рыбу в свой рацион, что говорит о высоком уровне осведомленности населения по вопросам значимости употребления рыбы в питании человека. Несмотря на статистические отчёты, свидетельствующие об учащении случаев аллергических реакций при употреблении рыбы, среди участников анкетирования склонных к такого рода реакциям на данный продукт питания не выявлено.

#### **Литература:**

1. Романюк, А.Г. Гигиеническая оценка вклада объектов среды обитания в формирование микроэлементного статуса населения / А.Г. Романюк // Проблемы здоровья и экологии. – 2017. – № 4 (54). – С. 12-17.