

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА И О СИМПТОМАХ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

Амбражейчик А.С., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность. Пользу молока и молочных продуктов для организма человека нельзя недооценивать. Непереносимость лактозы или лактазная недостаточность- состояние, связанное со снижением уровня фермента лактазы.

Цель. Оценить характер потребления молока среди молодежи и выяснить информированность и отношение данной возрастной группы населения к проблеме непереносимости лактозы.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели была использована анкета, проводимая в формате Google-Формы для сбора данных. В ходе анкетирования было опрошено 96 человек разных в возрастных категориях 15 – 19 лет (76%) и 20-28 лет (24%), из них, 88,5% респондентов составили женщины и 11,5% - мужчины.

Результаты. Согласно результатам проведенного анкетирования молоко в рационе питания с различной периодичностью имеется у подавляющего большинства респондентов (81,3 %), при этом ежедневно употребляют данный продукт 26% опрошенных, делают это 1-2 раза в неделю 22,9%, еще реже употребляют молоко 36,5 % и совсем не употребляют - 14,6% участников анкетирования. Большинство участников опроса (57,3%) считают молоко полезным продуктом питания, зная, что кальций и фосфор содержатся в нем в оптимальном соотношении, оно стимулирует развитие иммунной системы у детей, является незаменимым источником полноценных белков, полиненасыщенных жирных кислот, всех незаменимых аминокислот, жирорастворимых и водорастворимых витаминов. При этом подавляющее большинство респондентов (82,3%) не отмечают у себя каких-либо дискомфортных изменений в организме после употребления молока.

Выводы. Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют как о достаточно высокой осведомленности молодежи о пользе молока для организма, так и о достаточном его потреблении.

Литература:

1. Питание как фактор формирования здоровья студентов / О. Н. Замбрыцкий [и др.] // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В. П. Филонов. –Минск, 2008. –Вып. 12. –С. 123-127.