ОЦЕНКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ И РАССТРОЙСТВ ВСЛЕДСТВИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Семенюк А.В., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. В современном мире употребление пищи перестало быть обычной физиологической потребностью. В данной статье будут рассмотрены лишь особенности влияния некоторых продуктов питания на психоэмоциональное состояние. К сожалению, многие считают, что именно серотонин находится в тех или иных продуктах питания, но как уже было изложено выше, серотонин – производное аминокислоты триптофана, а сам синтез происходит в энтерохромаффинных и аргентаффинных клеток желудочно-кишечного тракта (около 90% от общего содержания серотонина в организме), в тромбоцитах, в головном и спинном мозге.

Цель исследования: изучить влияния продуктов питания, богатых серотонином и его производными, на возникновение положительных эмоций и частоту возникновения депрессивных состояний, а так же дать оценку влиянию некоторых продуктов на эмоциональное состояние студентов ГрГМУ.

Материалы и методы исследования. Проведено изучение и анализ тематических литературных и информационных источников. Применен метод анкетированного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты.

Результаты исследования. При проведении анкетирования, было установлено, что у 42,9% опрошенных часто бывает плохое настроение, а у 53,2% плохое настроение бывает несколько раз в месяц, и только 3,9% указали на отсутствие плохого настроения вовсе. Среди ответов на следующий многовариативныей вопрос про характерные состояния для студентов, популярными ответами стали: потеря сил, высокая утомляемость (67,5%); снижение способности думать и концентрировать внимание (57,1%); изменение аппетита (44,2%). У 20,8% опрошенных часто возникает желание заесть выбранные состояния, а 39% опрошенных не испытывают подобного желания. Остальные 40,3% лишь иногда имеют такое желание. Среди опрошенных наибольшее предпочтение было несомненно отдано шоколаду (83,12% отмечают положительное влияние на настроение). Бананы занимают второе место по влиянию на настроение по мнению опрошенных. Мясо, сыр и другие молочные продукты не обладают такой популярностью среди опрошенных. Напротив, 70,13% считают, что сыр не улучшает их эмоциональное состояние. Хотя как было упомянуто выше, сыр лидирует по содержанию триптофана на 100 г. продукта, а шоколад

и бананы значительно уступают в этом сыру и мясу. Среди всех опрошенных (308) только у двух (0,65%) оказалась непереносимость лактозы, следовательно они не употребляют молочные продукты. Проанализировав их анкеты отдельно, мы выявили, что у обоих часто бывает плохое настроение, улучшают настроение бананы и шоколад, а справляться с депрессивными состояниями помогает сон. Студентам был задан вопрос на знание о появлении серотонина в организме. Была сделана ставка, что в данном вопросе будет однозначное преимущество в выборе правильного ответа, однако правильный ответ («Синтезируется из аминокислоты Триптофана») выбрали всего 62,3%. Ещё 13% выбрали, что серотонин синтезируется из тирозина, а 15,6% решили воздержаться ответа, выбрав вариант «Не знаю». Респондентам было предложено выбрать процессы, на которые, по их мнению, влияет серотонин. И хотя правильными ответами были все, большинство посчитали, что серотонин: способствует положительным эмоциям; регулирует циклы сна и бодрствования; участвует в концентрации внимания. Меньше всего голосов получил вариант ответа «Повышает сексуальное влечение», Доктор медицинских наук Хелен Фишер проанализировала несколько десятков результатов МРТ головного мозга влюбленных и выяснила, что в формировании романтического чувства – влюбленности, участвуют дофамин, серотонин и норадреналин. Так же она уточнила, что влюбленность – это сексуальное влечение к человеку. Именно поэтому любить можно одного, а испытывать влечение – к другому. На открытый вопрос о том, как респонденты повышают себе настроение, были получены различные ответы, но большинство были связаны со сном (18%), с едой (18,2%), просмотром фильмов (18,2%), музыкой (16,7%).

Выводы. По результатам опроса видно, что большинство опрошенных, т.е. студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет», испытывают некоторые трудности с психоэмоциональным состоянием, в частности это проявляется частым плохим настроением. Можно предположить, что обосновано это учебной нагрузкой в университете, несбалансированным питанием или нерациональным образом жизни.

Выбор продуктов не зависит от количества триптофана в них, а базируется скорее на вкусовых предпочтениях, этим обусловлен больший спрос на шоколад, бананы, нежели на другие предложенные продукты.

Литература:

1) Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.