

ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЦИНКОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ЦИНКА И СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Дричиц Ю.Г., Соболева У.С., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность. Цинк является важным элементом для функционирования широкого спектра физиологических функций живых организмов. Дефицит цинка может развиваться при недостаточном поступлении этого элемента в организм (1 мг/день и менее). В настоящее время отмечен дефицит потребления цинка практически во всех регионах Беларуси.

Цель работы. Изучить осведомленность студентов разных ВУЗов о полезных свойствах цинка, а также частоту потребления цинкосодержащих продуктов респондентами.

Материалы и методы исследования. Проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов, в возрасте 17-25 лет. Анкетирование проводилось в интернете при помощи сайта Google Forms. Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием пакета программ Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняло участие 100 студентов 1-6 курсов разных факультетов Гродненского государственного медицинского университета и студенты 1-4 курсов Брестского государственного технического университета. Согласно данным опроса 91% респондентов считают цинк полезным для человека, в то время как 9% утверждают, что цинк, являясь тяжелым металлом, не может употребляться в пищу. Большинство респондентов на вопрос, о роли цинка в организме человека, ответили утвердительно (64%), 19% респондентов дали отрицательный ответ и 17% - затруднились ответить на этот вопрос. Известно, что наиболее высоким содержанием цинка характеризуются кунжутные и тыквенные семена (в 100 г 7,4-7,7 мг цинка.), говядина (в 100 г 7 мг цинка.) и какао-порошок (в 100 г 6,4 мг цинка.). Респондентам был предложен список, состоящий предположительно из продуктов, в состав которых входит цинк. По результатам опроса было выявлено, что 64% опрошенных считают, что цинк присутствует в большом количестве в крупах и злаках, за ними шли запеченные бобы—56%, рыбные продукты— 54%, семена кунжута и тыквы-50%. А такие продукты как молочные продукты, овощи, фрукты, куриное яйцо, говяжье мясо, чечевицу, свиное мясо, грибы и куриную грудку выбрали 36%, 31%, 22%, 34%, 37%, 40%, 37%, 30%, 14% и 21% респондентов соответственно. Несмотря на знание полезных свойств цинка на организм человека, а также знание продуктов, содержащих достаточное количество цинка, лишь 35% респондентов считают, что употребляют их

достаточное количество в своем ежедневном рационе (2-5 раз в неделю), остальные 6% - не употребляют вообще, 16% респондентов употребляют цинк-содержащие продукты менее 1 раза в неделю, 27% респондентов - 1 раз в неделю. Практически половина опрошенных, 49%, не делают этого или употребляют в малом количестве данные продукты в силу различных факторов: недостаток времени, замена другими продуктами, богатыми теми же витаминами и необходимыми в рационе компонентами, не соответствие вкусовых качеств зерновых культур с предпочтениями респондента. Но, исследование показало наличие группы опрошенных студентов количестве 16%, которые употребляют продукты из перечня более 5 раз в неделю. Рекомендуемый уровень суточного потребления цинка для взрослого человека в среднем составляет 15 мг, так, рекомендуемая дневная норма цинка в рационе — 11 мг для мужчин и 8 мг для женщин. В периоды активной половой жизни, суточная потребность цинка у мужчин возрастает и составляет 30-70 мг. [4]. При этом, большая часть респондентов (35%+23%=58%) или не знают суточную норму употребления цинка или затрудняются ответить на это вопрос, 42% опрошиваемых знают правильную суточную дозу.

Признаками дефицита цинка считают нарушение сна, ухудшение состояния кожи и выпадение волос, ухудшение ночного зрения, плохое заживление ран. В нашем исследовании, 38% респондентов замечали у себя признаки дефицита цинка, 34% респондентов субъективно не замечали наличие признаков дефицита цинка, а 28% - данные признаки у себя не отмечали.

Вывод. На основе полученных данных, а также вышеуказанной информации, можно сказать, что необходимо акцентировать внимание населения, молодежи в том числе, на продуктах с высоким уровнем цинка, а также на возможность восполнения недостатка данного микроэлемента витаминно-минеральными комплексами путем проведения научно-практических конференций и научно-популярных бесед.

Анализ результатов проведенного исследования указывает на то, что студенты осведомлены о роли цинка в организме человека. Это неудивительно, ведь в последнее время довольно часто обсуждается вопрос целесообразности и эффективности применения ряда витаминов и цинка для профилактики коронавирусной инфекции. Как следствие, молодежь хорошо осведомлена о продуктах, содержащих цинк, но наблюдается плохая информированность в области суточной нормы потребления цинка. Необходимо отметить невысокую частоту употребления цинкосоодержащих продуктов.

Литература:

1. Толкач Г. В. Содержание химических элементов в почвах на территории фермерских (крестьянских) хозяйств Брестского района / Г. В Толкач., С. С. Позняк // Экологический вестник. – 2015. - № 3 (33). – С.79-88