

# 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 большем 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 цинкосодержащих 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