

ОБЗОР ДОСТУПНОСТИ В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ ЭССЕНЦИАЛЬНЫХ МИКРОНУТРИЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Косяник Д.О., Ялчынкая К. Я., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Согласно статистике, сердечные болезни – одни из лидеров среди человеческих патологий по инвалидности и смертности. Однако молодые люди обращают мало внимания на состояние своей сердечно-сосудистой системы, хватаются за голову, только когда приходит болезнь.

Сердечные патологии возникают в результате воздействия следующих факторов: высокого артериального давления, ожирения, малоподвижного образа жизни, вредных привычек, постоянных стрессов, генетической предрасположенности, нехватки в организме витаминов и микроэлементов.

Чтобы сердце оставалось здоровым, организм должен получать в оптимальном количестве микронутриенты.

Микронутриенты – это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах в отличие от так называемых макронутриентов (белков, жиров, углеводов), составляющих основной объем пищи. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма. Физиологические функции микронутриентов весьма разнообразны. Причем лечебно-профилактические эффекты пищи — не просто сумма биологических эффектов отдельных микронутриентов, а результат комплексного взаимодействия между ними.

Сильное сердце и крепкие кровеносные сосуды – залог долгой и полноценной жизни. Прием микронутриентов – верный способ поддержания здоровья и продления жизни.

Цель. 1. Изучение доступности для студентов микронутриентов, влияющих на здоровье сердца; информированности студентов о профилактике сердечных патологий микронутриентами и о влиянии микронутриентов на состояние здоровья сердца.

Материал и методы. Валеолого-диагностическое исследование информированности 100 респондентов в возрасте от 17 лет и до 25 лет из них 50% женский пол и 50% мужской. Анкетирование проводилось в интернете с помощью форм Google диска. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты. Рассматривая рацион питания респондентов, а именно продукты, которые влияют на упомянутые выше функции и процессы организма, мы наблюдаем, что 66% опрошенных употребляют мясо ежедневно, 23% - делают это часто, 10% - редко и 1% - никогда, а рыбу ежедневно кушают лишь 2% анкетированных, 45% из них вводят её в свой рацион часто, 47% - редко и 6% - никогда. Кисломолочные продукты употребляют ежедневно 36% из числа участников анкетирования, 47% - часто, 13% - редко и 4% данный вид продукции не едят никогда. Что касается молока, то ежедневно данный продукт присутствует в рационе у 13% респондентов, довольно часто употребляют молоко 30% опрошенных, 51% респондентов делают это редко и 6% - никогда. Отвечая на вопросы о присутствии в рационе респондентов свежих овощей и фруктов, ответы распределились следующим образом:

- яблоки: употребляют ежедневно 19% респондентов, 59% опрошенных вводят их в свой рацион часто, 21% - редко и 1%- никогда;

- картофель: присутствует ежедневно в рационе 11% респондентов, у 66% участников опроса - часто, у 19%- редко и у 4% -никогда;

- цитрусовые: 5% опрошенных употребляют ежедневно, 36% - часто, 57% респондентов делают это редко и 2% - никогда;

- капуста: употребляют ежедневно данный овощ 4% респондентов, 36% - вводят её в свой рацион достаточно часто, 59% - редко и 1% - никогда;

- виноград: 2% опрошенных употребляют его ежедневно, 25% - часто, 70% респондентов едят виноград редко и 3% - никогда;

- болгарский перец: употребляют ежедневно 2% участников анкетирования, по 44% респондентов дали ответ «часто» и «редко», а 10%- выбрали ответ «никогда».

По присутствию в рационе питания респондентов орехов и сухофруктов, при анкетировании были получены следующие результаты:

- 4% респондентов употребляют орехи ежедневно, 34% - часто, 61% - редко и 1% - никогда;

- сухофрукты ежедневно употребляют 1% анкетлируемых, делают это часто - 21% участников опроса, 66% - редко и 12% - никогда.

При этом, большинство респондентов не употребляют ежедневно или часто такие продукты питания как шиповник (40% -редко и 60%- никогда), смородину (68%- редко и 21% -никогда), печень (53% -редко и 34% - никогда), бобовые культуры (74% - редко и 5% - никогда), морепродукты (66% - редко и 11% - никогда), темный шоколад (46% - редко и 20% - никогда) и морковь (76% - редко и 1% никогда), которые богаты необходимыми микронутриентами, оказывающими благоприятное воздействие на работу сердца.

Как показали результаты анкетирования, 89% студентов информированы о возможности профилактики сердечных патологий микронутриентами и 67% студентов информированы о влиянии микронутриентов на состояние здоровья сердца.

Вывод. Результаты исследования показали, что большинство респондентов информированы о влиянии микронутриентов на состояние сердца и о профилактике данными микронутриентами сердечных патологий. А также можно отметить высокую доступность данных микронутриентов в рационе питания студентов.

Литература:

1. Скальный А., Рудаков И. Биэлементы в медицине.2004,Изд. МИР, ОНИКС
2. Lippard, Stephen J.; Jeremy M. Berg (1994). Principles of Bioinorganic Chemistry. Mill Valley, CA: University Science Books. pp. 411. ISBN 0-935702-72-5.