

ВЛИЯНИЕ ДЕФИЦИТА ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Юсько Е.В., Синкевич Е. В.

Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Беларусь

Введение. Длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты (далее ПНЖК) абсолютно незаменимы для нормального функционирования организма человека. Природа полиненасыщенных жирных кислот (в частности, омега-3), обуславливает мозговые способности, в том числе интеллектуальные. Более того, пищевые омега-3 жирные кислоты, безусловно, участвуют в профилактике некоторых нервно-психических расстройств, особенно депрессии, а также деменции, болезни Альцгеймера.

Цель исследования: изучение распространенности недостатка полиненасыщенных жирных кислот среди студентов, и его влияние на умственную деятельность.

Материал и методы исследования: Валеолого-диагностическое исследование проведено среди 92 респондентов в возрасте 17-24 лет с помощью сервиса forms.google.com. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам исследования выяснилось, что 60,9% опрошенных считают рацион полностью обеспеченным ПНЖК, при этом 63,7% отмечают у себя симптомы дефицита ПНЖК. Среди предложенных респондентам симптомов дефицита ПНЖК 67,4% отметили трудность с концентрацией внимания, 60,9% - снижение иммунитета, 56,5% - повышение тревожности, 55,4% - забывчивость, 50% - нарушение в пространственном обучении, 45,7% - сухость и раздражение кожи. Частоту употребления продуктов содержащих ненасыщенные жирные кислоты указали 1 раза в неделю – 33,7% респондентов, от 2 до 4 раз- 52,2%, более 5 раз- 7,6%, и не употребляют или употребляют очень редко 6,5% опрошенных. На вопрос «Включаете ли Вы в свой рацион специальные добавки или препараты для получения ненасыщенных жирных кислот?» 56,5% респондентов дали отрицательный ответ; 43,5%-положительный.

Выводы. Из результатов исследования можно сделать вывод о том, что опрошенные респонденты знают роль ПНЖК в организме человека, но 82,6% респондентов всё же отметили недостаток информации о роли ПНЖК.

Литература

1. Innis S. M. Dietary (n-3) fatty acids and brain development // J. Nutr. — 2007; 137 (4): 855–859.