

Гигиеническая оценка микроэлементной обеспеченности рационов, обусловленной организованным питанием юных спортсменов

Халилов Арсений Мюсюлович, Харитонова Татьяна Геннадьевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент **Борисова Татьяна Станиславовна**, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Введение

Минеральные вещества играют важную роль в жизнедеятельности человека, являясь составной частью биологически активных субстанций его организма, обеспечивая нормальный ход широкого круга реакций и поддержание гомеостаза. Недостаточность макро и микроэлементов в питании сказывается на здоровье человека, особенно растущего организма, что требует своевременного исследования и коррекции.

Цель исследования

Осуществить гигиеническую оценку микроэлементного статуса юных спортсменов и обосновать пути его коррекции.

Материалы и методы

Рационы фактического организованного питания за 13 дней и анкеты 30 учащихся. Использованы методы: теоритический для оценки фактического питания, анкетно-опросный для изучения статуса питания и атомно-эмиссионной спектрометрии для определения микроэлементной обеспеченности рационов питания, статистический для анализа результатов исследования.

Результаты

Установлено неполноценное фактическое организованное питания учащихся, характеризующееся недостаточной энергоценностью (1200 ккал или 70% от нормы) и низким содержанием ряда микроэлементов, по содержанию Si, Fe и Zn, подтвержденным результатами спектрометрии. Только 1/5 опрошенных придерживаются здорового питания, а около 50% частично следует ему. При этом у 13,3% установлен избыток массы тела и у 6,65% её недостаток, а также выявлены микросимптомы недостаточности Ca и Se.

Выводы

Выявленная энергетическая и микроэлементная недостаточность статуса питания юных спортсменов указывает на необходимость его коррекции путем повышения калорийности и белково-углеводной обеспеченности рационов питания и увеличения содержания в них минеральных веществ, прежде всего, таких как Ca, Se, Zn и Fe.