

*Сташкевич А. Н.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ЙОДА В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбрэжцкіі О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В практике мы все чаще встречаемся с примерами недостаточности поступления в организм йода. Это обусловлено обширностью территории земного шара, в том числе территорий относимых к биогеохимическим провинциям, бедным йодом, к которым относится и Республика Беларусь. Вопрос дефицита йода требует тщательного и непредвзятого рассмотрения, необходимого для понимания роли и значения этого микроэлемента для организма. Не получая должного количества йода, люди страдают от серьезных дефектов при развитии, так как этот элемент является жизненно важным, и любое колебание его содержания заметно сказывается на человеческом здоровье.

**Цель:** дать гигиеническую оценку содержания йода в питании студентов; провести коррекцию индивидуальных рационов питания студентов для формирования навыков рационального потребления продуктов с высоким содержанием йода.

**Материалы и методы.** Информация о фактическом питании студентов 2-5 курсов БГМУ в 2017 - 2018 гг. была получена на основе исследования 203 меню-раскладок (168 девушек и 35 юношей, средний возраст  $18,7 \pm 0,056$  лет, индекс массы тела  $20,68 \pm 0,2$  кг/м<sup>2</sup>), составленных методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Кроме этого, была получена информация о потреблении йода с помощью разработанной нами анкеты, размещенной в интернете. Оценку обеспеченности питания студентов йодом проводили исходя из действующих физиологических норм потребления пищевых веществ, а также рациональных норм потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь. Расчеты и статистическую обработку результатов исследования осуществляли с использованием программы Microsoft Excel и пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов данных меню-раскладок и интернет анкетирования установил, что практически все студенты (в том числе и других ВУЗов) потребляют не достаточное количество йода. Так из 35 юношей и 168 девушек рыба морская была в рационе только у 8,6% юношей и 23,2% девушек, яйца у 51,4% и 50,6%, молочные продукты у 71,4% и 75,0%, овощи у 57,1% и 74,4% соответственно. Рекомендованная норма физиологических потребностей йода (150 мкг/сут) была обнаружена только у четырех юношей (11,4 %) и одной девушки (0,6%). Большинство респондентов интернет анкетирования связывали свое состояние снижения работоспособности, упадка сил, сонливости, понижения интеллектуального уровня, нарушения когнитивных функций именно с недостаточным потреблением продуктов и блюд, содержащих йод.

**Выводы.** Исходя из полученных результатов, необходимо проводить персональную коррекцию суточных рационов питания студентов, направленную на соблюдение ими законов рационального, сбалансированного питания. Повысить содержание йода в суточном рационе можно, если только целенаправленно вводить в него блюда из морской рыбы (скумбрия, минтай, сельдь, треска, камбала), морскую капусту, йодированную соль. А также ежедневно употреблять яйца, творог, овощи.