

А.А. Веремеева
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ВИТАМИНОМ А
СУТОЧНОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: ассист. К.В. Богданович

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.A. Veremeeva
**HYGIENIC ASSESSMENT OF VITAMIN A SECURITY
IN THE DAILY DIET OF STUDENTS**

Tutor: assistant. K.V. Bogdanovich

Department of General Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье приведены результаты гигиенической оценки обеспеченности витамином А суточного рациона студентов Белорусского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: витамин А, суточный рацион, студенты.

Resume. The article presents the results of a hygienic assessment of vitamin A supply in the daily diet of students of the Belarusian State Medical University.

Keywords: vitamin A, daily diet, students.

Актуальность. Недостаточность витамина А является глобальной проблемой общественного здравоохранения, которая поражает 190 миллионов детей дошкольного возраста, а также, приблизительно, 19 миллионов беременных женщин с наивысшим бременем в регионах ВОЗ для стран Африки и Юго-Восточной Азии. Во время беременности витамин А является важным для здоровья матери, а также для здоровья и развития плода.

Недостаточность витамина А связана со значительной заболеваемостью взрослых, вызывая типичные офтальмологические симптомы (ксерофтальмия, нарушение сумеречного зрения), и смертностью от распространенных детских инфекций, и является ведущей поддающейся профилактике причиной слепоты детей в мире.

Цель: оценить обеспеченность витамином А суточных рационов питания студентов и предложить необходимые методы коррекции питания.

Задачи:

1. Определить содержание витамина А в суточных рационах питания студентов Белорусского государственного медицинского университета.

2. Провести гигиеническую оценку содержания витамина А в рационах.

3. Определить продукты, являющиеся источником витамина А, для разработки профилактических мероприятий по коррекции питания студентов.

Материалы и методы. Проведен ретроспективный анализ данных о потреблении витамина А среди студентов Белорусского государственного медицинского университета, полученных в результате оценки фактического питания с использованием метода 24-часового воспроизведения. Для определения содержания

витамина А в рационах студентов использовались таблицы химического состава пищевых продуктов.

При обработке данных использовался статистический пакет компьютерной программы Microsoft Excel 2013.

Результаты и их обсуждение. В исследовании участвовали 244 человека в возрасте от 18 до 28 лет, из них 79% – женский пол, а 21% – мужской пол (рис.1).

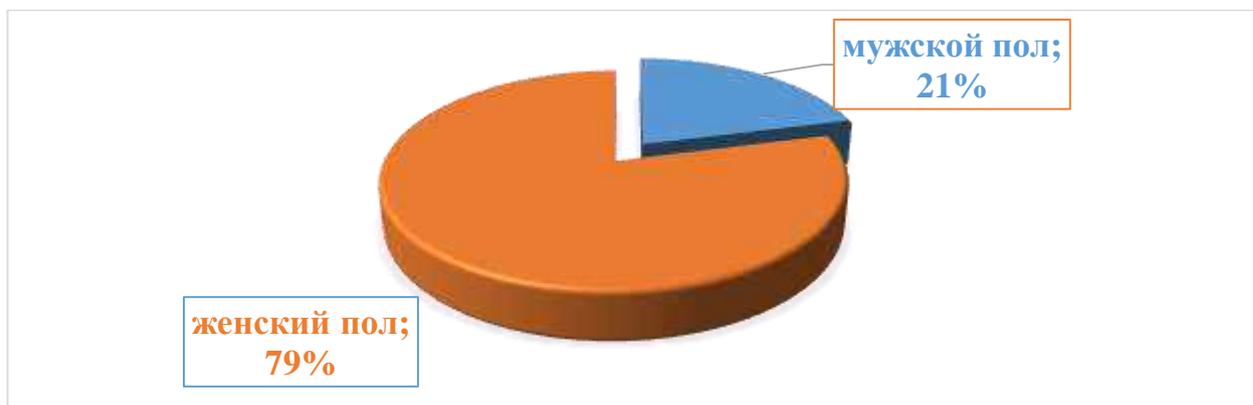


Рис. 1 – Структура респондентов по полу

В структуре респондентов наибольший удельный вес по возрастам отмечался для 19 лет (45,5%) и 18 лет (39,8%) (рис.2).

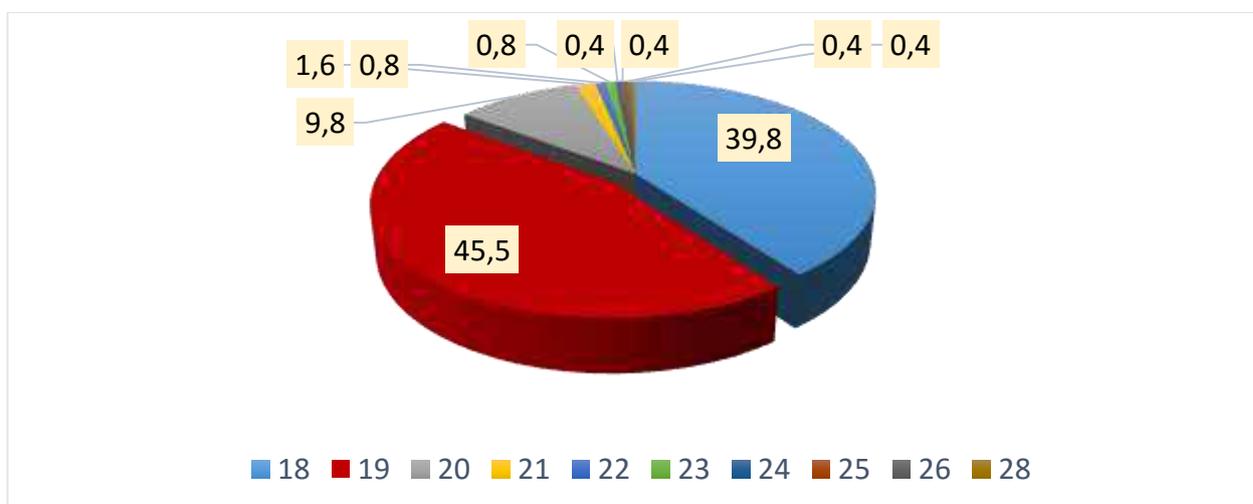


Рис. 2 – Возрастная структура респондентов

Суточная норма витамина А для населения Республики Беларусь составляет 900 мкг РЭ для мужчин и женщин в возрасте от 18 до 59 лет, верхний допустимый уровень потребления витамина А для взрослого населения – 3000 мкг РЭ [1].

В результате исследования было установлено, что среднее поступление витамина А с пищей составило 424,9 мкг РЭ в сутки, что в 2 раза ниже нормы физиологической потребности для населения Республики Беларусь (для мужчин и женщин 18-59 лет). Минимальное поступление витамина А с пищей среди студентов составило 31 мкг РЭ в сутки у студентов в возрасте 21 год и 28 лет (оба мужского пола). Максимальное поступление витамина А с пищей составило 6103 мкг РЭ в сутки

у студентки в возрасте 18 лет, что выше верхнего допустимого уровня потребления для взрослого населения Республики Беларусь в 2 раза.

Достаточное потребление витамина А (900 мкг РЭ и выше) выявлено у 16 человек (6,6%), недостаточное поступление отмечается у 227 студентов (93%), потребление выше верхнего допустимого уровня потребления для взрослого населения Республики Беларусь – у 1 студентки (0,4%) (рис.3).

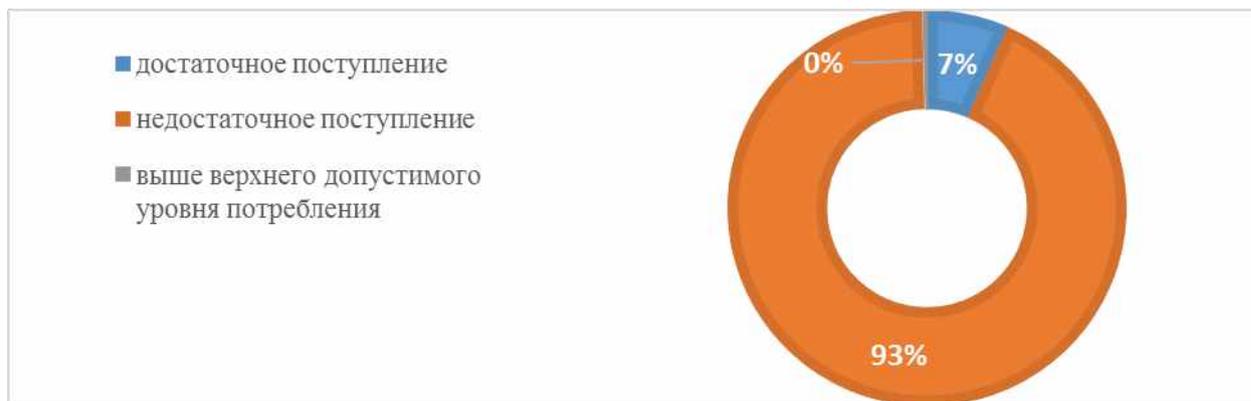


Рис. 3 – Потребление витамина А среди студентов

Основным методом коррекции состояния дефицита витамина А является достаточное его поступление с пищей, а именно: овощи (морковь, тыква, папайя, красное пальмовое масло), продукты животного происхождения, богатые самим витамином А (молочные продукты (цельное молоко, йогурт, сыр), печень, рыбий жир).

Выводы:

1. В результате исследования было установлено, что среднее поступление витамина А с пищей составило 424,9 мкг РЭ в сутки, что в 2 раза ниже нормы физиологической потребности для населения Республики Беларусь (для мужчин и женщин 18-59 лет).

2. На основании полученных в ходе анализа данных можно сделать вывод о недостаточной обеспеченности рациона питания витамином А у исследуемых.

3. Продукты, которые являются источником витамина А: овощи (морковь, тыква, папайя, красное пальмовое масло), продукты животного происхождения, богатые самим витамином А (молочные продукты (цельное молоко, йогурт, сыр), печень, рыбий жир). Введение данных продуктов в рацион позволит обеспечить потребление витамина А на уровне нормы физиологической потребности.

Литература

1. Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь», утв. Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 20.11.2012 № 180