

Борисик Д.Д., Ханевич А.Д.

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ БГМУ О БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВКАХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Научный руководитель: ст. преп. Загоровская Л.Н.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Биологически активные добавки (БАД) рассматриваются как неотъемлемый инструмент оптимизации метаболического обеспечения физических нагрузок, ускорения восстановления и коррекции нутриентной недостаточности. Проблема исследования заключается в нарастающем противоречии между широким распространением БАД в спортивной среде и недостаточной изученностью их влияния на пищевое поведение человека.

Цель: изучить уровень осведомленности студентов БГМУ о биологически активных добавках и оценить их влияние на качество жизни учащихся.

Материалы и методы: изучение и анализ литературы, математическая статистика, проведение анкетирования среди студентов, которые занимаются спортом.

Результаты и их обсуждение. Анкетирование прошло 24 человека, по его результатам мы получили следующие данные. Из респондентов 62,5 % женщин и 37,5 % мужчин. Выборка характерна для аудитории, связанной с фитнесом/спортом. Уровень знаний студентов в области нутрициологии: профессиональный — 8,3%, продвинутый — 16,7%, средний — 37,5%, низкий — 37,5%. Таким образом, 75% студентов оценивают свои знания на среднем и низком уровне, 8,3% имеют профессиональные знания (профильное образование/сертификат). Наиболее распространенными биологически активными добавками среди опрошенных студентов являются витаминно-минеральные комплексы (58,3%), креатин (25,0%), протеин (20,8%). В меньшей степени принимают такие добавки, как аминокислоты (16,7%), пробиотики (12,5%), жиросжигатели (4,2%), препараты для снижения аппетита (8,3%), адаптогены (8,3%). Однако 33,3% респондентов предпочитают не принимать биологически активные добавки. Высокий процент креатина и протеина указывает на ориентированность на спортивные цели. Регулярность приёма БАД: 20,8% студентов — регулярно, периодически — 20,8%, эпизодически — 8,3% и не принимают вовсе 33,3%. Соответственно, две трети респондентов (66,7 %) принимают БАД с той или иной регулярностью, треть не принимает вовсе. Среди принимающих преобладает курсовой/периодический приём, что является наиболее рациональным подходом. Основные цели приёма БАД: для повышения выносливости и ускорения восстановления 45,8% студентов, для улучшения концентрации 41,7%. Половина студентов начали прием БАД самостоятельно, по рекомендациям нутрициолога — 20,8%, тренера — 16,7%, по советам друзей или знакомых — 12,5%, а также влияние оказывают Интернет-ресурсы и блогеры. При наличии низкого уровня знаний у 40 % аудитории самостоятельный прием создаёт риски необоснованного или небезопасного применения. Доля обращений к специалистам — 37,5 %, что относительно невысоко. Подавляющее большинство соблюдает рекомендованную дозировку. Это положительный момент с точки зрения безопасности. Все респонденты отрицают наличие побочных эффектов от приёма БАД. Это может свидетельствовать как о безопасном применении, так и о недостаточной осведомлённости о том, что некоторые состояния (бессонница, тахикардия) могут быть связаны с БАД.

Выводы. Многие студенты принимают БАД, но уровень знаний в области нутрициологии у них часто низкий. Половина выбирают добавки самостоятельно, без врачей или тренеров. Цели приёма — восстановление, выносливость и концентрация внимания. Побочных эффектов никто не заметил, но это может быть связано с нехваткой информации. Таким образом, при высокой популярности БАД среди студентов наблюдается дефицит профессиональных знаний и преобладание самостоятельного назначения, что требует усиления информационной и образовательной работы.