

*Ю. В. Лой*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ГИДРОГЕНИЗИРОВАННЫЕ ЖИРЫ

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

*Кафедра общей гигиены,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Резюме.** В статье приведены данные, полученные в результате анкетирования 120 студентов БГМУ, о частоте употребления продуктов, содержащих гидрогенизированные жиры.

**Ключевые слова:** транс-жиры, гидрогенизированные жиры, трансизомеры жирных кислот, питание.

**Resume.** The article presents the data obtained from the survey of 120 students of Belarusian State Medical University, on the frequency of use of products containing hydrogenated fats.

**Keywords:** trans fats, hydrogenated fats, trans fatty acids, food.

**Актуальность.** Среди составляющих здорового образа жизни одной из важнейших является рациональное питание, поскольку оно обеспечивает оптимальную работоспособность, стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и нормальное протекание процессов роста и развития. Учитывая важность здоровья молодежи, как фактора, обеспечивающего будущий экономический, социальный и культурный потенциал страны, изучение состояния питания студентов является актуальной медико-гигиенической задачей. Изучение фактического питания позволяет не только оценить его как фактор сбережения здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с употреблением гидрогенизированных жиров, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем. В течение послед-

них лет во всем мире остается актуальной проблема нормирования в жировых продуктах содержания трансизомеров [1].

По данным отдельных публикаций последних лет трансизомеры жирных кислот значительно влияют на здоровье. Особой группой риска являются студенты, так как они наиболее часто употребляют продукты, содержащие гидрогенизированные жиры [2]. Таким образом, неправильное питание представляет собой серьезную социальную проблему.

**Цель:** проанализировать питание студентов-медиков на наличие продуктов с повышенным содержанием трансизомеров жирных кислот.

**Задачи:**

1. Выявить продукты с повышенным содержанием трансизомеров жирных кислот в местах общественного питания студентов.
2. Дать гигиеническую оценку фактического питания студентов университета.
3. Проанализировать заболевания студентов регулярно употребляющих продукты, содержащие гидрогенизированные жиры.

**Материал и методы.** Фактическое питание студентов, набор продуктов и блюд столовых, кафе и буфетов университета исследовали с помощью разработанных нами анкет. В исследовании приняли участие 120 студентов (80 девушек и 50 юношей) разных факультетов университета в возрасте от 18 до 23 лет. Для статистической обработки данных использовали пакет программ Microsoft Office Excel.

**Результаты и их обсуждение.** На рисунке 1 представлены данные самооценки здоровья студентами.

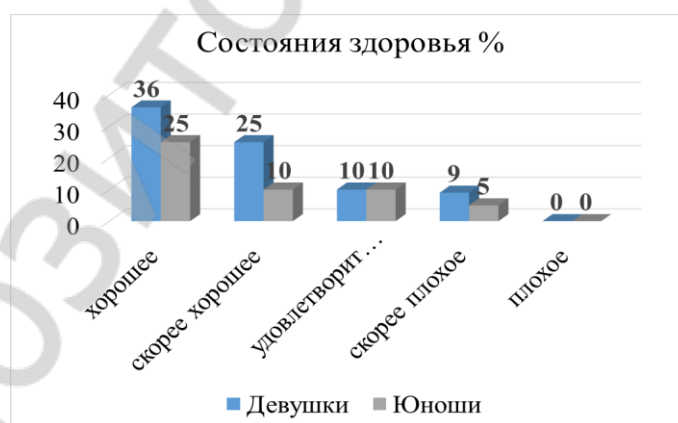


Рисунок 1 – Оценка состояния здоровья студентами

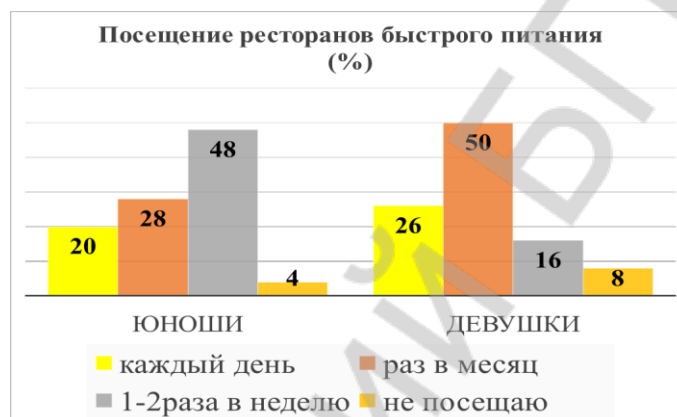
Из общего числа студентов свое здоровье оценили, как «хорошее» и «скорее хорошее» в среднем около 30% девушек и юношей. Выявлено, что у 54% респондентов отсутствовали хронические заболевания. Однако у 37% девушек и 32% юношей присутствует одно хроническое заболевание, а у 9% девушек и 14% юношей имеются три и больше хронических заболеваний, причем 60% этих заболеваний

возникли до учёбы в ВУЗе.

Более 50% респондентов указывают, что они питаются не правильно, а 20% затрудняются дать оценку качества своего питания. Около 80% девушек и 65% юношей питаются не регулярно.

Для питания во время учебы предпочитают домашнюю еду 43%, из столовой 25%, из магазина 28% студентов.

На рисунке 2 представлены данные посещения ресторанов быстрого питания студентами.



**Рисунок 2** – Частота посещения ресторанов быстрого питания студентами

Выявлено, что питаются 1-2 раза в неделю в ресторанах быстрого питания около половины девушек, а половина юношей посещают подобные заведения гораздо реже – 1 раз в месяц.

Из числа опрошенных 64% знают, что такое транс-жиры, 9% не знают, 27% что-то о них слышали.

В результате исследований все продукты, употребляемые студентами и содержащие гидрогенизированные жиры, были разделены на пять групп: закуски фаст-фуд, промышленные кондитерские изделия, расфасованные закуски (снеки), промышленные полуфабрикаты, баночно-бутылочные соусы. Наиболее популярными среди студентов, являются закуски фаст-фуд, промышленные кондитерские изделия и баночно-бутылочные соусы.

Из числа студентов свыше 8% потребляют постоянно и около 2% злоупотребляют продуктами, содержащими повышенные количества транс-жиров.

У большинства студентов имеют место следующие проблемы с желудочно-кишечным трактом: тошнота после употребления пищи, рвота или позывы на рвоту, тяжесть в желудке, диарея спустя некоторое время после употребления пищи, повторяющиеся запоры, чувство быстрого насыщения, снижение аппетита, отрыжка после употребления пищи, метеоризм, урчание в животе. И только у 11% девушек и 18% юношей проблем нет.

До 90% девушек и юношей имеют проблемы с волосами и кожей.

### **Выводы:**

1. Результаты исследований позволяют заключить, что питание большинства студентов является нерациональным и в повседневной жизни молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с большим потреблением гидрогенизированных жиров.

2. Около половины студентов не получают удовольствие от пищи, реализуемой в университетских столовых и буфетах.

3. Выявлены проблемы с желудочно-кишечным трактом, кожей, волосами и общим самочувствием у 90% студентов. Возможно, это связано с посещением ресторанов быстрого питания и употреблением продуктов, содержащих гидрогенизированные жиры.

*Y. V. Loi*

## **HYGIENIC ASSESSMENT OF PRODUCTS CONTAINING HYDROGENATED FATS**

*Tutor: associate professor O. N. Zambrzhitsky  
Department of Common hygiene,  
Belarusian State Medical University, Minsk*

### **Литература**

1. Медведев, О. С. Трансизомеры жирных кислот как опасный компонент нездорового питания / О. С. Медведев, З. О. Медведева // Вопросы диетологии. — 2015. — Т. 5, № 2. — С. 54–63.
2. Журавлев, А. В. Транс-жиры: что это такое и с чем их едят (краткий вари- ант) / А. В. Журавлев. М.: 2012. — 58 с.