

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВИТАМИНОМ С СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. МИНСКА (ВЕСНА, 2014 г.)

Константинов В.М. , Наледько В.А

*Белорусский государственный медицинский университет
Кафедра биологической химии, г Минск.*

Ключевые слова: питание , витамин С, потребность в витаминах.

Резюме: *Методом анкетирования студентов были проведены исследования потребления витамина С в рационе питания. Выделено несколько групп обследуемых. Значительное снижение потребления отмечено в группах студентов, предъявляющих жалобы на общую слабость, кровоточивость.*

Resume: *By surveying students were studied intake of vitamin C in the diet. Several groups surveyed. A significant reduction in consumption observed in the groups of students complained of general weakness, bleeding.*

Актуальность : Одной из составляющих полноценного питания является достаточная обеспеченность витаминами, среди которых важное место занимает витамин С. Особенно заметные отклонения в потреблении этого витамина наблюдаются в весенний период. Недостаточная обеспеченность этим витамином нередко является одной из причин увеличения случаев простудных заболеваний.

Цель: Изучить состояние потребления витамина С студентами ВУЗов г. Минска.

Задачи: Пользуясь методом анкетирования рассчитать потребление витамина С студентами ВУЗов г.Минска в весенний период 2014г. Сопоставить уровень потребления с предъявляемыми жалобами и признаками недостаточности витамина С.

Материалы и методы: Перед нами стояла задача обследовать уровень обеспеченности витамином С студентов разных ВУЗов г. Минска. Метод анкетирования – один из возможных путей решения такой проблемы. На основании инструкции Министерства здравоохранения РБ по методологии изучения образа жизни, фактического питания и статуса питания у студентов медицинских высших учре-

ждений образования (Минск, 2007) [2] нами была составлена анкета, которую мы использовали в этом исследовании. В анкете студентам предлагалось описать свой рацион питания за три дня, а также ответить на ряд вопросов, связанных с возможными проявлениями недостаточности витамина С. Со всеми обследованными проведена щипковая проба. Проведено анкетирование 75 студентов. Полученные при анкетировании данные обрабатывались с использованием таблиц, предлагаемых учебно-методическими разработками кафедры общей гигиены БГМУ и рассчитывалось количество потребляемого витамина С.

Дополнительно проведено исследование содержания витамина С в фруктовых соках, наиболее часто упоминавшихся в анкетах. Количественное определение витамина проводилось общепринятым методом путем титрования раствором 2,6-дихлорфенолиндофенола.

Студенты были разделены на 4 группы.

Группа 1 – с положительной щипковой пробой и жалобами на склонность к образованию кровоподтеков (25 студентов, юношей-12 и девушек-13)

Группа 2 – с жалобами на кровоточивость десен (9 студентов, из них: юношей -3 и девушек- 6)

Группа 3- см группы 1,2 (15 студентов, юношей-8 и девушек-7)

Группа 4 – без жалоб (контрольная группа) (26 студентов, юношей-13 и девушек-13)

Полученные результаты обрабатывали статистически с использованием пакета «Статистика -6». Статистически достоверными считали данные, если значение уровня статистической значимости p меньше 0.05.

Результаты исследования:

Почти 70% опрошенных отметили, что замечали у себя кровоточивость из десен, появление «синяков» после незначительных травм, многие отмечали склонность к простудным заболеваниям, что служило поводом частых (более 2-3-х раз в году) обращений к врачу.

Действительно, как оказалось, количество аскорбиновой кислоты в рационе питания студентов с жалобами было ниже, чем у студентов не предъявлявших жалоб, причем у группы 2 и особенно в группе 3 эти различия были статистически значимы. (см таблицу 1)

Таблица 1 - Уровни потребления витамина С студентами в исследуемых группах (1,2,3) в сравнении с контрольной группой.

Группа	Число обследованных	Общее количество $M \pm m$	В мг/кг массы $M \pm m$
Группа 1	25	50.34±5.06	0.8±0.39
Группа 2	9	39.99±6.73*	0.68±0.32*
Группа 3	15	34.77±2.24*	0.34±0.24*
Группа 4	26	63.33±4.44	1.20±1.07

* Значения достоверны ($p < 0.05$) в сравнении с группой 4

Полученные данные указывают на более низкое потребление витамина С студентами групп с жалобами в сравнении с контрольной группой.

Изучение общего потребления витамина С в зависимости от пола показало, что во всех группах количество потребляемого витамина С в рационе питания у девушек было ниже чем у юношей, причем в третьей и контрольной (студенты без жалоб) эти различия были статистически значимы.

Рекомендуемые нормы потребления витамина С для людей в возрасте от 18 до 23 лет находятся в пределах 60-100 мг в сутки и для девушек и для юношей. Потребление витамина С нашей контрольной группой составило 63.33 мг в сутки. Эти значения были значительно ниже у студентов 1-3 групп.

Указанная тенденция сохранялась и при перерасчете потребления витамина С на кг массы.

Выводы: Несмотря на кажущуюся широкую информированность о значении витамина С и его источниках наши данные показывают, что значительная часть студентов потребляют витамин С в недостаточном количестве. Это может быть причиной предъявляемых ими жалоб.

Литература

1. В.К.Кухта, Т.С. Морозкина, Э.И. Олецкий, А.Д. Таганович Биологическая химия, М. Бинном, 2008..
2. Инструкция Министерства здравоохранения РБ по методологии изучения образа жизни, фактического питания и статуса питания у студентов медицинских высших учреждений образования (Минск.2007).