

*Большюсова А. А.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ФТОРА В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

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

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Фтор, как и остальные микроэлементы, содержится в нашем организме в сравнительно небольших количествах, однако от этого его значимость не убавилась. Фтор участвует в образовании костной ткани, формировании эмали и дентина зубов, стимулирует репаративные процессы при переломах костей. Он укрепляет зубную эмаль и препятствует образованию кариеса. Фтор участвует в многих биохимических реакциях – регулирует активность ряда ферментов (аденилатциклазы, липаз, эстераз, лактатдегидрогеназы и др.). Дефицит фтора в организме повышает риск развития кариеса зубов и остеопороза. В этой связи важно выяснить достаточность количественного потребления фтора студентами-медиками.

**Цель:** дать гигиеническую оценку содержания фтора в фактическом питании студентов; дать рекомендации по коррекции рационов питания.

**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. Оценку обеспеченности питания студентов фтором проводили исходя из действующих физиологических норм потребления пищевых веществ, а также рациональных норм потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь. Расчеты и статистическая обработка результатов исследования проводились с использованием программы Microsoft Excel и пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что студенты недостаточно потребляют продукты содержащие фтор. Так из 35 юношей и 168 девушек мясо (телятина, свинина) было в рационе только у 62,8% юношей и 35,1% девушек, рыба морская у 8,6% и 23,2% соответственно, блюда из крупы и бобовых у 60,0% и 69,6% соответственно, мясо птицы (курятина, индюшати́на) у 65,5% для двух групп. Их тех студентов, которые потребляли продукты содержащие фтор, его содержание в суточном рационе соответствовало уровню адекватного потребления (1,5 мг и выше) только для 6-и юношей (17,1%) и 3-х девушек (1,8%). Рекомендованная норма физиологических потребностей (4 мг) была установлена только у двух юношей (5,7%) и одной девушки (0,6%).

**Выводы.** Исходя из полученных результатов, необходимо проводить персональную коррекцию суточных рационов питания студентов, направленную на соблюдение ими законов рационального, сбалансированного питания. Повысить содержание фтора в суточном рационе можно, если только целенаправленно вводить в него блюда из морской рыбы (скумбрия, минтай, сельдь, треска, камбала, килька). А также ежедневно употреблять яйца, творог, крупы (овсяная, перловая, рисовая и др.). При необходимости использовать комплексные минеральные добавки содержащие фтор.