

*Гаркун В. В.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ФОЛАТОВ В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

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

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Фолаты в качестве кофермента участвуют в метаболизме нуклеиновых кислот и аминокислот. Дефицит фолатов ведет к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток, особенно в быстро пролиферирующих тканях: костный мозг, эпителий кишечника и др. Недостаточное потребление фолатов во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений развития ребенка. Показана выраженная связь между уровнем фолатов, гомоцистеина и риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

**Цель:** дать гигиеническую оценку содержания фолатов в питании студентов и разработать рекомендации по его качественному улучшению.

**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 фолатами 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 обсуждения.** В ходе исследования установлено, что только у 60,0% юношей и 69,6% девушек в их рационы включены блюда из круп и бобовых, которые содержат максимальное количество фолатов по сравнению с другими группами продуктов. Овощи содержатся только в 57,1% рационов питания у юношей и 74,4% у девушек. Рекомендованную норму физиологической потребности в фолатах (400 мкг/сут) потребляют только 68,6% юношей и 56,0% девушек.

**Выводы.** Исходя из полученных результатов, необходимо проводить персональную коррекцию суточных рационов питания студентов, направленную на соблюдение ими законов рационального, сбалансированного питания. Повысить содержание фолатов в суточных рационах всех студентов можно (исходя из рациональных норм суточного потребления пищевых продуктов) включив рекомендованные количества хлебопродуктов (340 г для юношей и 290 г для девушек) и овощей (350 г для юношей и 340 г для девушек).