

## **Фактическое потребление студентами-медиками витаминов-антиоксидантов**

*Безручко Диана Игоревна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат биологических наук, доцент Замбржицкий Олег Николаевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Окислительный стресс играет существенную роль в возникновении и развитии широкого круга патологических процессов и заболеваний, а антиоксиданты природного происхождения, в первую очередь витамины Е, С, А, а также  $\beta$ -каротин обладают профилактической и лечебной эффективностью при этих состояниях и заболеваниях.

### **Цель исследования**

Оценка потребления витаминов А, Е, С,  $\beta$ -каротина, анализ связи их потребления с обеспеченностью рациона белком, жиром и калорийностью.

### **Материалы и методы**

Информация о фактическом содержании изучаемых нутриентов в суточном рационе питания студентов 2-5 курсов БГМУ (2010-2015 гг.) была получена на основе исследования 605 меню-раскладок (444 девушки и 161 юноши) в возрасте от 17 до 24 лет, составленных методом 24-часового воспроизведения питания, с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Оценку обеспеченности питания нутриентами проводили исходя из физиологических норм потребления пищевых веществ.

### **Результаты**

Сниженное потребление витамина А выявлено у 98% студентов,  $\beta$ -каротина у 76,7%, витамина С у 80,3%. Медианы потребления перечисленных витаминов не достигают рекомендуемых норм. Распределение величин потребления витаминов А, С,  $\beta$ -каротина сдвинуто вправо (величина средней арифметической больше медианы). Для витамина Е характерно распределение, близкое к нормальному, содержание в суточном рационе соответствует физиологической норме. Анализ структуры питания обнаружил недостаточное потребление основных групп продуктов, богатых антиоксидантами: хлебопродуктов, картофеля, яиц, овощей и фруктов, мяса и мясопродуктов, молочных продуктов, рыбы и рыбопродуктов, растительных и животных масел. Анализ взаимосвязей потребления витаминов-антиоксидантов с другими компонентами рациона показал, что средние величины потребления витаминов А, Е, С,  $\beta$ -каротина имеют прямую слабую зависимость от обеспеченности рациона жирами, белками и энергетической ценностью. Разработаны рекомендации по корректировке рациона студентов, направленные на ликвидацию выявленного дефицита нутриентов.

### **Выводы**

Выявлен дефицит витаминов А, С,  $\beta$ -каротина в среднесуточном рационе студентов. Слабая прямая корреляция между потреблением витаминов-антиоксидантов и содержанием жиров, белков и калорий показывает, что дефицит связан не с недостаточностью данных показателей рациона, а с низким потреблением богатых антиоксидантами групп продуктов.