

*Борода Д. И.*  
**ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ  $\Omega$ -6 И  $\Omega$ -3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ В ПИТАНИИ  
СТУДЕНТОВ**

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

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Как  $\omega$ -6, так и  $\omega$ -3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) не синтезируются в организме позвоночных и могут поступать только с пищей. Оба типа этих полиненасыщенных жирных кислот принимают участие в важнейших физиологических и пластических процессах, участвуют в синтезе биологически активных веществ – тканевых гормонов (лейкотриенов, простагландинов, эйкозаноидов). Лейкотриены и простагландины это провоспалительные медиаторы, которые поддерживают местное и системное воспаление (интимы сосудов). Они синтезируются из  $\omega$ -6 ПНЖК. Повышенное содержание в биологических жидкостях и тканях организма  $\omega$ -3ПНЖК стимулирует образование эйкозаноидов и других биологически активных веществ, обладающих противовоспалительными свойствами. В этой связи, оптимальное соотношение содержания ПНЖК  $\omega$ -6 и  $\omega$ -3 в рационах питания людей способствует снижению риска развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Цель:** исследовать количественное содержание и оптимальность соотношения полиненасыщенных жирных кислот  $\omega$ -6 и  $\omega$ -3 в суточных рационах питания студентов-медиков.

**Материалы и методы.** Информация о фактическом содержании ПНЖК в суточных рационах питания студентов 2-5 курсов БГМУ была получена на основе исследования 604 меню-раскладок (443 девушек и 161 юноши; средний возраст  $19,6 \pm 0,6$  лет), составленных методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания, с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Оценку обеспеченности питания студентов ПНЖК проводили исходя из физиологических норм потребления пищевых веществ. Расчеты и статистическую обработку результатов исследований проводили с использованием программы Microsoft Excel пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

**Результаты и их обсуждения.** Установлено, что у 47% девушек и более 36% юношей суточное потребление ПНЖК  $\omega$ -6 не соответствует физиологической норме (8-10 г/сут). Имеет место также недостаточное потребление ПНЖК  $\omega$ -3 у более 42 % девушек (норма потребления 0,8-1,6 г/сут). Оптимальное соотношение содержания ПНЖК  $\omega$ -6 и  $\omega$ -3 в рационах питания студентов (5-10: 1) установлено только для 31% девушек и 35,5% юношей.

**Выводы.** Более трети из числа обследованных студентов университета находятся в зоне риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо проведение индивидуальной алиментарной коррекции пищевых рационов у студентов по оптимизации жирно-кислотного состава рационов питания за счет увеличения потребления подсолнечного, соевого и льняного масел.