

Содержание витамина Д в фактическом питании студентов

Урбан Екатерина Романовна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) –Кандидат медицинских наук Доцент Замбрыцкий Олег Николаевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Актуальность. Витамин D представляет собой несколько веществ из групп феролов. Большая часть потребности человека в витамине D покрывается эндогенным синтезом витамина D в коже при достаточном воздействии ультрафиолетовых солнечных лучей. Количество синтезируемого при этом витамина D зависит от времени года и суток, географической широты, климатических условий, площади непокрытой кожи, а также от толщины и пигментации облучённой кожи. Физиологическое влияние витамина D настолько многообразно, что трудно выделить какой-то несущественный момент. Прежде всего, это непосредственное участие витамина D в фосфорно-кальциевом обмене: при недостатке метаболитов витамина D в кишечнике невозможно нормальное всасывание кальция и многих других микроэлементов. Есть предположение, что насыщение организма этим витамином понижает риск аутоиммунных, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний

Цель исследования

Цель: исследовать содержание витамина D в фактическом питании студентов-медиков и дать гигиеническую оценку полученным результатам.

Материалы и методы

Материалы и методы. Информация о фактическом потреблении витамина D студентами была получена на основе исследования 200 меню-раскладок, составленных методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания и 150 анкет, разработанных нами, с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Оценку обеспеченности питания студентов витамином D проводили исходя из физиологических норм суточного потребления пищевых веществ. Расчеты и статистическую обработку результатов исследований осуществляли с использованием программы Microsoft Excel.

Результаты

Результаты и их обсуждение. Данные, полученные анкетно-опросным методом свидетельствуют о низком среднем потреблении некоторых групп продуктов, содержащих витамин D (рыба, молочные продукты, масло животное, яйцо), которые не достигают рекомендованных значений. Вследствие этого, только у 5% девушек и 9% юношей суточная потребность витамина D соответствует физиологической норме.

Выводы

Выводы. Необходимо проводить индивидуальную алиментарную коррекцию пищевых рационов студентов по оптимизации потребления продуктов, содержащих витамин D.