

ОБ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ВОПРОСАХ ПРОФИЛАКТИКИ D-ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Синкевич Е.В.

*Гродненский государственный медицинский университет,
Беларусь, Гродно*

В данной статье проанализированы вопросы информированности населения о пользе молока и молочных продуктах, как основных компонентов рационального питания, использование их для профилактики недостаточности витамина D. В ходе проведенного опроса выявлена необходимость профилактической работы с населением, особенно подростками, по данной теме с разъяснением того, что для профилактических целей необходимо выбирать не обезжиренные молочные продукты, помня, что витамин D – это жирорастворимый витамин.

Ключевые слова: *молоко; молочные продукты; витамин D; витаминная недостаточность, профилактика*

PUBLIC AWARENESS IN ABOUT PREVENTION OF VITAMIN D DEFICIENCY BY USAGE OF MILK AND MILK PRODUCTS

Sinkevic E.V.

*Grodno State Medical University,
Belarus, Grodno*

This article analyzes the issues of public awareness about the benefits of milk and milk products as the main components of a balanced diet and their usage for the prevention of vitamin D deficiency. This survey allowed to reveal that preventive work must be organized among the population, especially adolescents, in the field of usage fatty milk products for prevention vitamin D deficiency because of its fat-soluble properties.

Keywords: *milk; milk products; vitamin D; vitamin deficiency prevention.*

Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом и может быть достигнуто и сохранено только при условии полного удовлетворения физических потребностей в энергии и пищевых веществах. Из всех факторов, действующих на организм человека, важнейшим является питание, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность, здоровье, продолжительность жизни, так как пищевые вещества в процессе метаболизма превращаются в структурные элементы клеток нашего организма, обеспечивая его жизнедеятельность [2,5].

По мнению академика И.П. Павлова, молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой.

В молоке содержатся: белки, микроэлементы (кальций, фосфор, железо, натрий, калий, магний и другие микроэлементы), лактоза, витамины как жирорастворимые, так и водорастворимые (ретинол, тиамин, рибофлавин, кобаламин, кальциферол, β -каротин), ферменты, гормоны, иммунные тела, которые необходимы для нормального функционирования организма человека [1].

К полезным свойствам молочных продуктов можно отнести то, что они укрепляют иммунитет и положительно влияют практически на все системы и органы человека; являясь хорошим средством для борьбы с простудными заболеваниями; положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, понижают кислотность, помогают справиться с изжогой, полезны при гастрите и язвенной болезни; уменьшают негативное воздействие на организм соленой и кислой пищи. По данным научных исследований, ежедневное употребление молока снижает риск возникновения заболеваний органов кровообращения на 15-20%. Молоко способствует снижению давления, уменьшает отечность, кроме этого, оно снижает вероятность возникновения ряда онкологических заболеваний, а так же сахарного диабета [1-3, 5].

Продукты из молока широко используются для детского питания, так как они обеспечивают организм ребенка практически всеми полезными веществами, необходимыми для роста и развития, и, конечно же, являются основным источником кальция. Кроме того, данная группа продуктов является важной составляющей в рационе людей, страдающих остеопорозом. Особую значимость приобретает витамин D, содержащийся в молоке и продуктах из него.

Витамин D – группа биологически активных веществ, относящихся к группе жирорастворимых витаминов, который присутствует лишь в ограниченном количестве пищевых продуктов. Холекальциферол (витамин D₃) синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже и поступает в организм человека с пищей. Эргокальциферол (витамин D₂) может поступать только с пищей. Суточная потребность в возрасте от 1 до 70 лет (включая беременных и кормящих матерей) составляет 400 МЕ холекальциферола, а для детей 400-500 МЕ.

В организме витамин D выполняет ряд функций: обеспечивает всасывание кальция и фосфора из продуктов питания в тонком кишечнике (преимущественно в двенадцатиперстной кишке) и почках; способствует усвоению магния и кальция, которые требуются для формирования и развития зубов и костей, защищает организм от злокачественных болезней, замедляя рост онкологических клеток; координирует выработку инсулина поджелудочной железой, то есть, оказывает воздействие на уровень глюкозы в крови; способствует восстановлению защитных оболочек, окружающих

нервные окончания, поэтому его включают в комплексное лечение рассеянного склероза. Дефицит витамина D способствует развитию ревматоидного артрита и утяжеляет его течение, способствует снижению уровня серотонина и меланоформного гормона в центральной нервной системе (ЦНС), что способствует развитию и усугублению депрессии[1- 3].

Основными источниками витамина D среди продуктов питания являются: печень трески, рыба и морепродукты (лосось, скумбрия, горбуша, тунец, икра черная), яйцо куриное, грибы (лисички, сморчок), молоко и молочные продукты: масло сливочное, сметана, сыр, творог, кефир, ряженка.

Исходя из вышеперечисленных продуктов, можно отметить тот факт, что молоко и молочные продукты являются одними из наиболее доступных источников витамина D.

Цель. Проанализировать, пользуется ли молоко, как один из важных продуктов рационального питания, достаточной популярностью в обследуемой социальной группе населения. Выявить уровень информированности населения о возможности использования молочных продуктов для профилактики недостаточности витамина D.

Материалы и методы. Были проведен обзор источников литературы по теме работы и анонимное анкетирование. Для достижения цели исследования была использована анкета, разработанная в научно-практическом центре по продовольствию НАН Беларуси с нашей собственной адаптацией к условиям исследования. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы.

В ходе анкетирования было опрошено 180 человек разных возрастных категорий, из них 70,9% женщин и 29,1% мужчин. Из опрошенных, 93,7 % были люди от 16 до 25 лет, 5,1% – от 26 до 35 лет, 1,3% – от 36 до 45 лет.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием пакета программ Microsoft Excel.

Результаты и их осуждение. Согласно опросам ЗАО Инвестиционной компании ЮНИТЕР, только от 7,8% до 11,4% населения Беларуси не покупают молочную продукцию, у остальной группы данные продукты присутствуют в ежедневном рационе питания. Самым популярным продуктом среди белорусских потребителей является молоко (95,3%), на втором месте – кефир (66,2%). Меньше всего популярностью пользуются молочные десерты – 3,9%.

Большая часть респондентов, употребляют молочные продукты, потому что любят молоко (82%) (рис. 1).

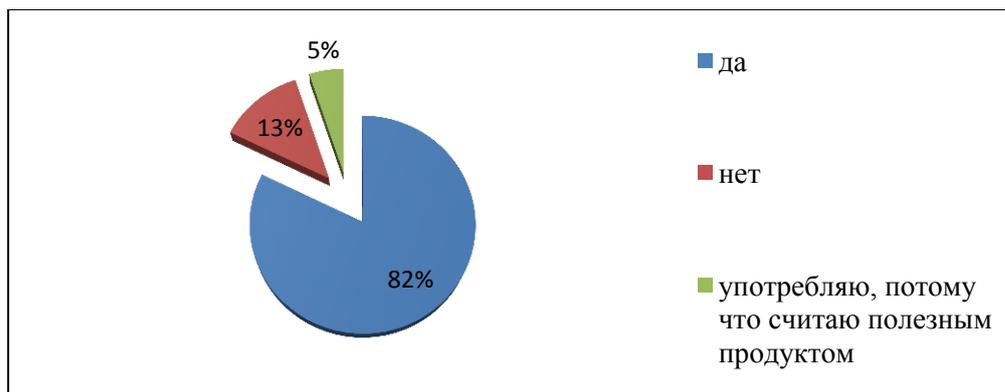


Рисунок 1. Любите ли Вы молоко?

По результатам опроса, 45% опрошенных приобретают молочные продукты через торговую сеть 1-2 раза в неделю, 35% – 3-4 раза в неделю, 19% – делают это очень редко, а 1% участников анкетирования и вовсе не употребляют данный вид продуктов питания (рис. 2).

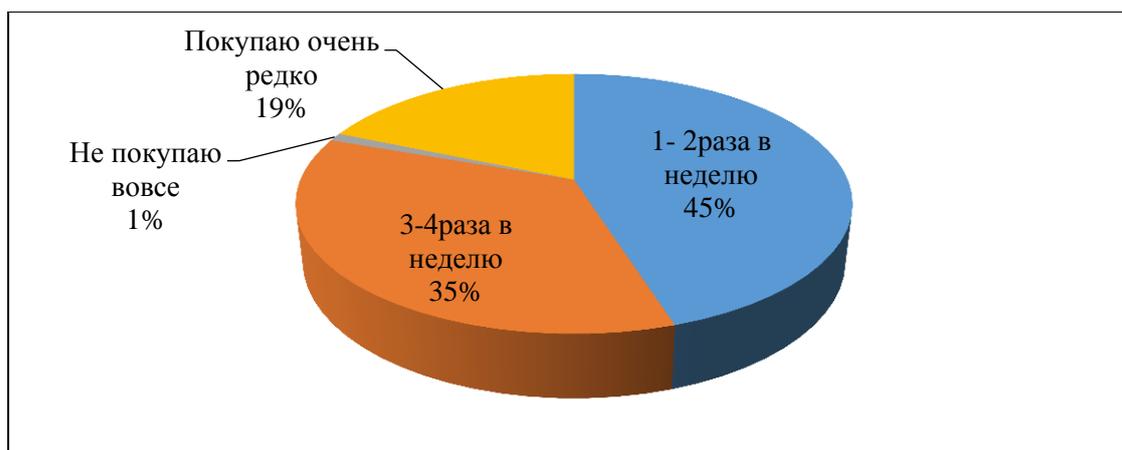


Рисунок 2. Часто ли вы покупаете молочную продукцию в магазине?

При покупке продукта опрошенные обращают внимание в первую очередь на упаковку молока 64%, в то же время для 49,7% потребителей основное значение имеет цена, для 38,7% – важен производитель, а 8,6% – совершают покупку интуитивно.

Большей популярностью из всего ассортимента молочной продукции среди участников анкетирования пользуется молоко, затем творог и йогурт, кефир и сметана. При этом обращают внимание на жирность продукта при его покупке 84% респондентов (рис. 3). Приобретают молочные продукты средней или высокой жирности 62% участников анкетирования (рис. 4), в то время как 38% опрошенных отдадут предпочтение обезжиренным продуктам

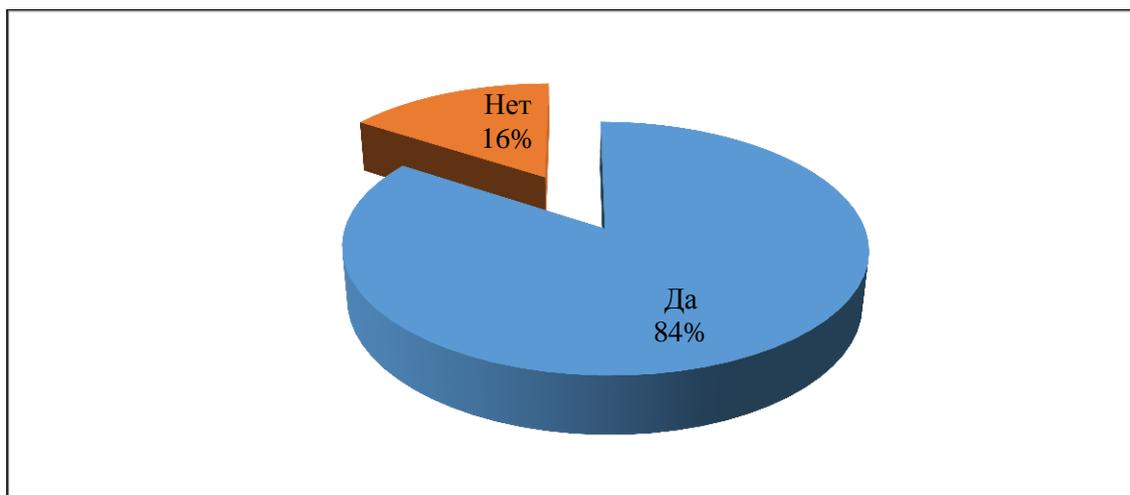


Рисунок 3. Обращаете ли вы внимание на жирность продукта при его покупке?

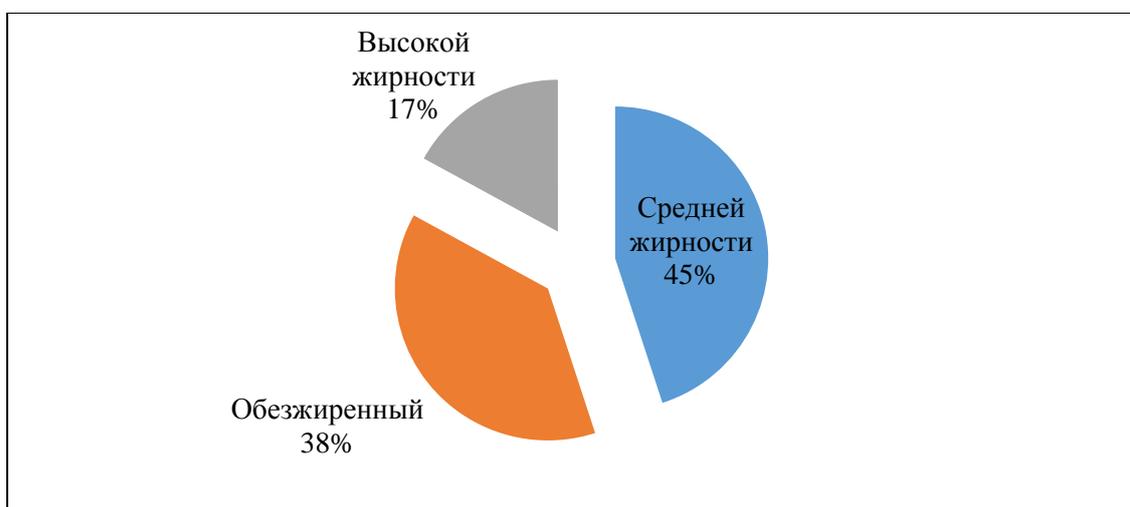


Рисунок 4. С каким процентным содержанием жирности вы предпочитаете приобретать молочные продукты?

Большинство респондентов (74,6%), участвующих в опросе, знают достаточно много о витамине D и его роли в организме, в то время как некоторые из опрошенных (19%) испытывали некоторые затруднения, отвечая на вопросы, либо, по их мнению, обладают очень скудными знаниями в этой области (6,4%).

На вопрос, «Знаете ли Вы, что не обезжиренные молоко и молочные продукты являются одними из наиболее доступных источников витамина D и могут быть использованы для профилактики его недостаточности?», ответы распределились следующим образом: порядка шестидесяти процентов опрошенных (62%), по их мнению, обладают достаточными знаниями по данному вопросу, поэтому приобретают молочные продукты средней или высокой жирности, остальные респонденты либо затруднялись ответить, на вопросы, либо отвечали на него отрицательно.

Таким образом, на основании результатов анкетирования было выяснено, что молоко является неотъемлемой частью рациона большинства респондентов. При выборе продукта покупатели обращают внимание на цену, производителя, жирность и упаковку.

Респонденты старше 23 лет в основном выбирают продукты со средней или высокой жирностью, а население в возрасте до 23 лет предпочитают обезжиренные продукты и продукты средней жирности.

Полезность молока и молочных продуктов, а так же возможность их использования с целью профилактики D-витаминной недостаточности, безусловно, доказана, но необходимо объяснять населению, особенно молодежи, что для данных целей необходимо выбирать не обезжиренные продукты, помня, что витамин D – это жирорастворимый витамин.

Список литературы:

1. Мартинчик, А.Н. Общая нутрициология: учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-инф., 2005. – 392 с.
2. Лакшин, А.М. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов / А.М. Лакшин, Н.Г. Кожевникова // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77, № 1 – С. 43-45.
3. Воробьев, Г.Е. Показатели энергетического баланса и фактического питания студентов / Г.Е. Воробьев, Г.А. Шишкин // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В.П. Филонов. – Минск, 2009. – Вып. 14. – С. 47-50.
4. Рациональные нормы потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Респ. науч.-практ. центр гигиены. – Минск, 2012. – Режим доступа: http://www.rspch.by/Docs/rec_norm.pdf. – Дата доступа: 22.09.2018.
5. Питание как фактор формирования здоровья студентов / О.Н. Замбжицкий [и др.] // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В.П. Филонов. – Минск, 2008. – Вып. 12. – С. 123-127.