

Василевская Э. В.

СТРЕСС, МАГНИЙ И ВИТАМИН В₆

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

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. К фундаментальным свойствам организма относятся адаптационные возможности для поддержания равновесия между ним и окружающей средой. Частой причиной снижения адаптационных возможностей является эмоциональный стресс, который сопровождает студентов в период обучения. Повышение стрессоустойчивости рассматривается как один из важных подходов к улучшению психического здоровья. В этой связи уместно психофармакологическое лечение, направленное на снижение тревоги, улучшение интегративных процессов в мозге и уменьшение выраженности периферических стрессовых реакций, в частности применение магнийсодержащих препаратов. Вместе с тем, профилактику эмоционального стресса можно осуществлять и с помощью алиментарного фактора - рационов питания, включающих продукты с повышенным содержанием магния и пиридоксина (витамин В₆). Фармакокинетический синергист магния – пиридоксин – не только способствует всасыванию магния в желудочно-кишечном тракте и транспорту магния внутрь клеток, но и важен для активации белков углеводного и липидного метаболизма.

Цель: дать гигиеническую оценку потребления магния и пиридоксина (витамин В₆) студентами.

Материалы и методы. Информация о фактическом питании студентов 2-3 курсов БГМУ в 2019-2020 гг. была получена на основе исследования 203 суточных меню-раскладок (35 юношей и 168 девушек), составленных с помощью метода 24-часового воспроизведения питания с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Средний возраст испытуемых 18,7±0,056 лет. Индекс массы тела 22,6±0,6 и 20,4±0,2 кг/м² соответственно у юношей и девушек. Достаточность потребления продуктов, содержащих магний и пиридоксин, оценивали исходя из действующих физиологических норм потребления пищевых веществ, а также рациональных норм потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь. Расчеты и статистическую обработку результатов исследования проводили с использованием программы Microsoft Excel и пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что только у 17,1% юношей и 16,6% девушек в рационах питания содержалась суточная физиологическая норма (или превышала ее) магния (400 мг). Для пиридоксина этот показатель (2 мг/сут) был 34,3% и 64,9% соответственно для юношей и девушек. Только у 13 (31,7%) юношей и 27 (16,07%) девушек показатели одновременного содержания магния и витамина В₆ в суточных рационах питания соответствовали физиологической норме или ее превышали. Этот факт связан с недостаточным потреблением (не соответствующим рекомендуемым нормам) таких продуктов питания как хлеб и хлебобулочные изделия, крупы и бобовые, макаронные изделия, мясо птицы, творог, рыба, твердый сыр и др.

Выводы. Исходя из полученных результатов, необходимо проводить персональную коррекцию суточных рационов питания студентов, направленную на соблюдение ими законов рационального, сбалансированного питания. Повысить потребление магния и пиридоксина можно за счет регулярного дополнительного включения в рацион порции орехов (30 г), состоящей из 10 г кешью, фисташек, грецких орехов. Эта порция орехов содержит 43,8% суточной потребности в пиридоксине, 45,8% в магнии, 100% в полиненасыщенных жирных кислотах ω-6 и ω-3.