

Курсакова Д.В.

СЕЛЕН И ЙОД В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

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

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сочетанный дефицит йода и селена приводит к нарушению функций щитовидной железы. Селен влияет на физиологические процессы, происходящие в щитовидной железе. Часто при недостатке йода и сопутствующих йододефицитных состояниях, дополнительно дефицит селена может утяжелять функциональные и структурные изменения щитовидной железы, усугублять проблему йодной недостаточности и результирующей зобной эндемией. Опасность ситуации усугубляется не полной информированностью медицинского сообщества о реальной распространенности данного состояния.

Цель: дать гигиеническую оценку потребления селена и йода студентами.

Материалы и методы. Информация о фактическом питании студентов 2-3 курсов БГМУ в 2020-2021 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 $18,7 \pm 0,056$ лет. Индекс массы тела $22,6 \pm 0,6$ и $20,4 \pm 0,2$ кг/м² соответственно у юношей и девушек. Достаточность потребления продуктов, содержащих селен и йод, 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 обсуждение. Установлено, что только у одного юноши (2,85%) и четырех девушек (2,4%) в рационах питания содержалась суточная физиологическая норма (или превышала ее) йода (150 мкг). Для селена показатель содержания (55 мкг/сут для девушек и 70 мкг/сут для юношей) был отмечен у одного юноши и 23,2% девушек. Только у одного юноши и четырех девушек показатели одновременного содержания йода и селена соответствовали физиологической норме или ее превышали. Этот факт связан с недостаточным потреблением (не соответствующим рекомендуемым нормам) таких продуктов питания как белый хлеб, крупы и бобовые (фасоль), макаронные изделия, мясо птицы, яйца, творог, морская 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 йода можно за счет регулярного ежесуточного включения в рационы питания блюд из морской рыбы (минтай, треска, хек, пикша), морской капусты. Блюда из белого мяса птицы, фасоли, крупяных культур, яиц, творога, а также употребление пшеничного, ржаного, цельнозернового хлеба, позволит обеспечить суточные рационы питания селеном. Достаточно много селена в бразильских орехах.