

Тозик А.А., Лисовенко Е.А.

СЕЛЕН В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ: ПОТРЕБЛЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ДЕФИЦИТА МИКРОЭЛЕМЕНТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: ассист. Сосновский А.В.

Кафедра радиационной медицины и экологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Селен – важнейший микроэлемент с мощными антиоксидантными свойствами, поэтому необходимо обеспечить его достаточное поступление с пищей. Содержание селена в продуктах частично зависит от его содержания в почве, на которой они выращивались. Территория Республики Беларусь относится к биогеохимическому региону с низким содержанием селена в почве, что свидетельствует о распространенности дефицита микроэлемента среди населения.

Цель: исследовать наличие связи между кратностью потребления продуктов, содержащих природный селен, и гипоселенозом среди студентов БГМУ.

Материалы и методы. Результаты онлайн-анкетирования студентов БГМУ служат материалами для исследования. Опрос содержал перечень вопросов об информированности обучающихся о микроэlemente, а также о частоте употребления селенсодержащих продуктов. Коэффициент надежности анкеты - Альфа Кронбаха = 0.75, что является приемлемым результатом. Для определения распространенности дефицита селена студентам была проведена перекисная проба. Объектом исследования был кожный покров пальцев рук. Испытуемому на кожу наносили 3% водный раствор перекиси водорода, затем через 5-7 минут оценивали результаты. При нормальном содержании селена в организме никакой реакции не происходило, при недостаточности – обработанная поверхность белела, точечные белые пятна свидетельствовали о нижней границе нормы.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 295 человек, средний возраст которых составил 20 лет. При анализе было выявлено, что 49.8% опрошенных не знают о роли селена в организме человека, также 71.5% не знакомы с симптомами гипоселеноза. При этом большинство ознакомлены с симптоматикой дефицитов других микроэлементов, таких как железо, йод, магний, кальций, фтор и др. Затем был проанализирован блок вопросов о продуктах с высоким содержанием селена. Выяснилось, что только 31.9% анкетированных знают, где содержится микроэлемент. Значительное количество студентов редко или вовсе не употребляют рыбу и морепродукты, а также практически половина опрошенных не имеют в своем рационе печень животных, а именно эти продукты содержат большое количество селена. Но студенты часто употребляют такие продукты, как яйца, крупы, макароны и мясо. Относительно редко в рационе присутствуют орехи, творог, семена подсолнечника. Для определения дефицита селена у 40 студентов была взята перекисная проба. У 8 испытуемых была выявлена нижняя граница нормы, а у 2 студентов был отмечен дефицит селена в организме.

Выводы: недостаточное поступление селена в организм человека может вызвать гипоселеноз, поэтому необходимо получать нужное количество микроэлемента с пищей. Особое внимание нужно уделять массовой и индивидуальной профилактике. Массовая профилактика осуществляется путем внесения селена в наиболее распространенные продукты питания (яйца, крупы). В ходе исследования выяснилось, что распространенность дефицита селена не выражена, на основании чего можно сделать вывод, что потребность в микроэlemente закрывается за счет употребления самых доступных продуктов – яиц, круп, макарон и мяса, которые благодаря добавлению селена в почву и корма животных, обогащены им. Необходимо информировать население о значении микроэлемента в организме для предупреждения возникновения гипоселеноза, регулярно проводить мониторинг жителей с наиболее низким селеновым статусом (Могилевская, Гомельская области).