

*Комиссарова Е.В.*

## **РОЛЬ КАЛИЯ И МАГНИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

*Научные руководители: канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О.Н.,  
ассист. Богданович К.В.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Анализ научных публикаций за последние годы свидетельствует о том, что Mg участвует в более чем в 300 ферментативных реакциях, обладает широким спектром действия при сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, инфекционных, метаболических заболеваниях, таких как сахарный диабет 2 типа, заболеваниях костно-мышечной системы. Показана также роль основного внутриклеточного иона K, который является синергистом магния, особенно в отношении влияния на функционирование сердечно-сосудистой системы, активации некоторых ферментов и регуляции потенциал-зависимых каналов.

**Цель:** исследовать содержание нутриентов K и Mg в фактическом питании студентов и дать гигиеническую оценку полученным результатам.

**Материалы и методы.** Объектом исследования являлись 245 студентов 2 курса Белорусского государственного медицинского университета в 2022-2023 годах – 40 юношей и 205 девушек. Средний возраст обследованных составил  $18,71 \pm 0,06$  лет. Гигиеническую оценку суточных рационов питания студентов осуществляли методом 24-часового воспроизведения фактического питания. Энергетическую ценность и нутриентный состав пищевых рационов определяли с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Оценка обеспеченности рационов питания K и Mg проводили исходя из установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для II группы населения (коэффициент физической активности – 1,6) Республики Беларусь и Российской Федерации. Расчеты и статистическую обработку результатов исследования осуществляли с использованием программы Microsoft Excel и пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

**Результаты и обсуждение.** Установлено, что среднее потребление Mg у девушек составляет  $309,05 \pm 10,43$  мг, и практически у 75% из них содержание Mg в суточных рационах не превышает 346,5 мг, что не соответствует физиологической норме, рекомендованной для Республики Беларусь и Российской Федерации, соответственно 400 и 420 мг/сут. Аналогичная ситуация наблюдается и у юношей. Только у 35 девушек (15,6%) и 10 юношей (25,0%) установлена рекомендованная физиологическая норма потребления Mg. В части потребления K наблюдается следующая закономерность: среднее количество поступление K у девушек составляет  $2201,82 \pm 76,14$  мг, однако у 75% из них потребление этого минерала с пищей не соответствует рекомендованной физиологической норме – 2500 мг. Только у 43 девушек (21%) обеспеченность K установлено в пределах физиологической нормы и выше. Среднее суточное потребление K у юношей –  $2582,6 \pm 141,61$  мг, что превышает рекомендуемую норму. Однако содержание K в фактическом питании в пределах нормы и выше отмечено только у 17 юношей (42,5%).

**Выводы:** полученные результаты свидетельствуют, что причинами дефицита нутриентов K и Mg у студентов является несбалансированное и нерациональное питание. В этой связи необходимо проводить индивидуальную профилактическую коррекцию рационов питания студентов, направленную на оптимизацию потребления продуктов с достаточным содержанием K и Mg. С этой целью можно рекомендовать включать в ежедневные рационы овсяные, гречневые каши, фасоль, горох, различные отруби и орехи, зеленые листовые овощи и сухофрукты, такие как инжир, изюм, курага и чернослив.