

*Загдай А.Ю.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D В 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.** Баланс кальция и витамина D является основой формирования здоровой костной ткани. Оба химических вещества поступают в наш организм из внешнего мира, но различными путями. Из поступающего с пищей кальция у взрослого человека в кишечнике всасывается меньше половины. Этот процесс находится полностью под влиянием активных метаболитов витамина D. Дефицит кальция и витамина D является доказанным фактором риска остеопороза и других заболеваний.

**Цель:** исследовать содержание нутриентов Са и витамина D в фактическом питании студентов и дать гигиеническую оценку полученным результатам.

**Материалы и методы.** Объектом исследования являлись 267 студентов 2 курса Белорусского государственного медицинского университета в 2022-2023 годах – 47 юношей и 220 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 Са и витамина D 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 Са у юношей составляет  $735,15 \pm 38,2$  мг, и практически у 75% из них содержание Са в суточных рационах не превышает 876,0 мг, что не соответствует физиологической норме, рекомендованной для Республики Беларусь и Российской Федерации 1000 мг/сут. Аналогичная ситуация наблюдается и у девушек. Только у 7 юношей (14,9%) и 29 девушек (13,2%) содержание Са находится в пределах физиологической нормы и выше. В части обеспеченности рационов питания студентов витамином D можно отметить следующее: среднее суточное потребление этого витамина у юношей и девушек составляет  $7,63 \pm 0,61$  и  $8,85 \pm 0,75$  мкг соответственно, однако у 75% из них количество витамина D не соответствует рекомендованной физиологической норме – 10 мкг (15 мкг для РФ). Только у 12 юношей (25,5 %) и 55 девушек (25,0%) рационы питания содержат витамин D в пределах физиологической нормы и выше.

**Выводы:** полученные результаты свидетельствуют, что причинами дефицита нутриентов Са и витамина D 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 Са и витамина D. Можно рекомендовать включать в ежедневные рационы следующие продукты: молоко и молочные продукты (сыр твердый, молоко, кефир, йогурт, творог, шоколад молочный), сельдь атлантическая жирная, скумбрия атлантическая, сало (свинина), бекон, ветчина, яйцо куриное.