

*Веремеева А.А.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ВИТАМИНОМ А СУТОЧНОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ

*Научный руководитель: ассист. Богданович К.В.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Недостаточность витамина А является глобальной проблемой общественного здравоохранения, которая поражает 190 миллионов детей дошкольного возраста, а также, приблизительно, 19 миллионов беременных женщин с наивысшим бременем в регионах ВОЗ для стран Африки и Юго-Восточной Азии. Во время беременности витамин А является важным для здоровья матери, а также для здоровья и развития плода.

Недостаточность витамина А связана со значительной заболеваемостью взрослых, вызывая типичные офтальмологические симптомы (ксерофтальмия, нарушение сумеречного зрения), и смертностью от распространенных детских инфекций, и является ведущей поддающейся профилактике причиной слепоты детей в мире.

**Цель:** оценить обеспеченность витамином А суточного рациона питания студентов.

**Материалы и методы.** Проведен ретроспективный анализ данных о потреблении витамина А среди студентов Белорусского государственного медицинского университета, полученных в результате оценки фактического питания с использованием метода 24-часового воспроизведения. Для определения содержания витамина А в рационах студентов использовались таблицы химического состава пищевых продуктов.

В исследовании учувствовали 244 человека в возрасте от 18 до 28 лет, из них 79% – мужской пол, а 21% – женский пол. В структуре респондентов наибольший удельный вес по возрастам отмечался для 19 лет (45,5%) и 18 лет (39,8%). Суточная норма витамина А для населения Республики Беларусь составляет 900 мкг РЭ для мужчин и женщин в возрасте от 18 до 59 лет, верхний допустимый уровень потребления витамина А для взрослого населения – 3000 мкг РЭ.

**Результаты и их обсуждение.** В результате исследования было установлено, что среднее поступление витамина А с пищей составило 424,9 мкг РЭ в сутки, что в 2 раза ниже нормы физиологической потребности для населения Республики Беларусь (для мужчин и женщин 18-59 лет). Минимальное поступление витамина А с пищей среди студентов составило 31 мкг РЭ в сутки у студентов в возрасте 21 год и 28 лет (оба мужского пола). Максимальное поступление витамина А с пищей составило 6103 мкг РЭ в сутки у студентки в возрасте 18 лет, что выше верхнего допустимого уровня потребления для взрослого населения Республики Беларусь в 2 раза.

Достаточное потребление витамина А (900 мкг РЭ и выше) выявлено у 16 человек (6,6%), недостаточное поступление отмечается у 227 студентов (93%), потребление выше верхнего допустимого уровня потребления для взрослого населения Республики Беларусь – у 1 студентки (0,4%).

**Выводы:** на основании полученных в ходе анализа данных можно сделать вывод о недостаточной обеспеченности рациона питания витамином А у исследуемых.

Основным методом коррекции состояния дефицита витамина А является достаточное его поступление с пищей. Пищевыми источниками провитамина А являются такие овощи, как морковь, тыква, папайя и красное пальмовое масло; продукты животного происхождения, богатые самим витамином А, включают молочные продукты (цельное молоко, йогурт, сыр), печень, рыбий жир. Регулярное включение данных продуктов в рацион питания позволит обеспечить потребление витамина А в соответствии с нормой физиологической потребности.