

Белько А.А., Анслан А.А.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК В РАЦИОНЕ СТУДЕНТА

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Бацукова Н.Л.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Применение пищевых добавок – неотъемлемая часть современной пищевой индустрии, основанной на многоступенчатой переработке и длительном сохранении качества производственного сырья и продовольственных продуктов. В связи с этим, мы считаем актуальным изучить наиболее часто встречающиеся пищевые добавки в продуктах, которые выбирают для своего питания студенты медицинского университета.

Цель: обобщить сведения о пищевых добавках и некоторых их свойствах; выявить степень осведомленности студентов о влиянии пищевых добавок на состояние здоровья.

Материалы и методы. Обращение к литературным источникам позволило структурировать общие сведения о пищевых добавках и произвести анализ их влияния на организм человека. Социологические и статистические методы были использованы для того, чтобы получить фактическую информацию об осведомленности студентов о влиянии пищевых добавок на состояние здоровья.

Результаты и их обсуждение. В нашем опросе приняли участие 75 студентов в возрасте от 17 до 23 лет, среди которых 60% - в возрасте 19 лет. Студентам было предложено провести самооценку своих знаний: 96% респондентов ответили, что знают, что такое пищевые добавки; 65,3% также ответили, что знают, как пищевые добавки влияют на здоровье человека. 69,3% опрошенных могут идентифицировать пищевые добавки в составе продуктов питания по знаку Е на упаковке. Было выявлено, что 66,7% респондентов активно обращают внимание на состав покупаемой ими продукции, что свидетельствует об их заинтересованности в качестве употребляемых продуктов и наличии в них пищевых добавок. Студентов попросили оценить, насколько часто те питаются в ресторанах быстрого питания: 42,7% прибегают к употреблению фастфуда реже одного раза в месяц; 44% - несколько раз в месяц; 12% - несколько раз в неделю. Также была проведена оценка такого параметра как частота употребления в пищу чипсов, сухариков, лапши быстрого приготовления и т.п.: 38,7% обращаются к такой еде реже одного раза в месяц; 44% - несколько раз в месяц; 17,3% - несколько раз в неделю. Нельзя не обозначить, что полученные сведения о потреблении студентами продукции, известной высоким содержанием разнообразных пищевых добавок, обусловлены множеством социальных факторов, такими как быстрый темп жизни и нехватка времени на приготовление горячих блюд. Судя по результатам опроса, 10,7% опрошенных употребляют горячие блюда 3 раза в день; 45,3% - 2 раза в день; 26,7% - 1 раз в день; 17,3% питаются горячими блюдами не каждый день. Что касается состояния здоровья опрошенных, 58,7% респондентов отметили наличие у них проблем с пищеварением, состоянием кожных покровов; у 10% также наблюдаются пищевые аллергические реакции.

Выводы: использование пищевых добавок в современной пищевой промышленности, а, следовательно, и употребление их вместе с продуктами питания практически неизбежны в повседневной жизни студента. Поэтому очень важно повышать уровень знаний и общей осведомленности о вероятности нежелательных последствий для организма.

Согласно результатам проведенного опроса, подавляющее большинство (96%) респондентов имеют представление о понятии пищевых добавок, однако не все они (а лишь 65,3%) обладают качественными знаниями о потенциальном воздействии употребления пищевых добавок на здоровье человека. Выявлено, что мнения опрошиваемых по вопросу негативного воздействия пищевых добавок различаются: 44% студентов, прошедших опрос, считают, что употребление пищевых добавок представляет реальную угрозу состоянию их здоровья; 56% - находят пищевые добавки безвредными.