

ID: 2013-07-977-T-2731

Тезис

Гурьянова В.В., Корчагина Н.П., Сергеева Е.С.

Пищевые добавки и здоровье человека

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии

Проблема пищевых добавок чрезвычайно сложна. С пищей человек потребляет пищевые добавки в течение длительного времени, более чем продолжительность жизни одного поколения, при этом данные вещества являются чужеродными для организма. В результате происходит задержка этих веществ в организме, накопление, оказывается суммированное действие. Потому, их применение и содержание в готовой продукции требует строгой регламентации и специального контроля.

Целью нашего исследования явилась оценка рациона питания студентов с установлением суточной нагрузки пищевыми добавками и определение возможного риска для здоровья в следствии их влияния.

Проведено анкетирование среди студентов СГМУ 4 курса педиатрического факультета.

Анализ анкет показал, что студенты информированы о существовании пищевых добавок, однако знают об их влиянии на организм 60 % опрошенных. Большинство студентов (80 %) при покупке пищевой продукции в магазине не обращают внимания на этикетку и состав продукта.

Чипсы, сухарики, шоколадные батончики, сладкая газированная вода входят в рацион питания 80 % опрошенных студентов 4-5 раз в неделю. 1 раз в неделю и реже данные продукты употребляют только 8 % студентов.

При оценке рационов питания студентов наиболее часто в состав продуктов питания включены пищевые добавки, такие как глутамат натрия, аспартам, ортофосфатов калия, бензоат натрия, триафосфат. Известно влияние данных веществ на организм в случае превышения допустимой суточной потребности (ДСП). В ходе анализа анкет 80 % опрошенных студентов отмечают у себя характерные симптомы. При этом 64 % заметили их появление в последние годы, когда в рацион стали включать большее количество продуктов, при изготовлении которых используются пищевые добавки. При подсчете суточных нагрузок (СН) пищевых добавок и ДСП определено: СН глутамата натрия 8 г, ДСП 7 г; СН бензоатом натрия 1,01 г, ДСП 0,3 г; СН аспартамом 4,8 г, ДСП 2,4 г; СН ортофосфатов калия 6,5 г, ДСП 4,2 г; СН триафосфатами 5 г, ДСП 4,2 г.

Выводы. ДСП в расчете на средний вес студентов (55 кг) в рационе питания студентов 4 курса СГМУ превышены. Таким образом, исключить влияние пищевых добавок на здоровье студентов нельзя.

Ключевые слова: пищевые добавки, здоровье