

## Медико-профилактические науки

ID: 2015-12-977-A-5455

Краткое сообщение

Картавых А.К., Пичугина Н.Н., Пичугина Е.Н.

### Оценка информированности студентов о витаминизации и минерализации продуктов питания

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

#### Резюме

Представлены результаты опроса студентов медицинского университета о понятии искусственной витаминизации и минерализации продуктов питания. Сделаны выводы об уровне ознакомленности с данными понятиями.

**Ключевые слова:** гигиена питания, витаминизация, минерализация

#### Введение

Одной из основных задач в комплексе мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у населения является рационализация питания. В последние годы в ряде исследований указывается, что ведущим по степени неблагоприятного воздействия на организм человека являются нарушения потребления нутриентов и микронутриентов. В связи с этим особое место занимает проблема оптимизации качественного и количественного состава продуктов, особенно, социально-значимых.

В первую очередь следует отметить важность содержания в продуктах питания витаминов. Концентрация витаминов в тканях организма человека и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организме наступают характерные и опасные патологические изменения. Большинство витаминов не синтезируются в организме человека, поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок. Важно отметить, что витамины содержащиеся в продуктах питания способны быстро разрушаться под воздействием ряда факторов: температуры, кислорода, солнечного света, кислот, щелочей, ферментов, ионов металла и т.д. Одним из методов восполнения потерь витаминов в продуктах питания, а как следствие и в рационе питания человека, является витаминизация. Под витаминизацией понимают обогащение витаминами пищевых продуктов и (или) готовой пищи для повышения их биологической ценности.

В настоящее время по результатам проведенных исследований установлена целесообразность обогащения витаминами таких продуктов, как хлеб, мука, сахар, жиры и молоко. В муку и хлеб высших сортов добавляют В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР. Эти витамины обычно содержатся в зерне, но при переработке зерна в муку (особенно высокого помола) они остаются в отрубях. Жиры, не содержащие витамина А (комбижиры, растительные масла, маргарин), обогащают этим витамином. Проводится витаминизация молока, предназначенного для детей, препаратом витамина D<sub>2</sub>. Описаны случаи обогащения витамином С сахара-рафинада. Наряду с витаминизацией производители используют минерализацию- обогащение продуктов питания минеральными веществами, такими как железо, магний, кальций.

**Цель:** выявление степени информированности студентов СГМУ об обогащенных (витаминизированных и минерализованных) продуктах питания.

#### Материал и методы

Для реализации поставленной цели была разработана анкета и проведено анкетирование студентов СГМУ.

#### Результаты

В анкетировании принимали участие студенты в возрасте от 18 до 21 года, из которых 76% были женского пола, а 24% мужского.

При проведении анкетирования около 90% студентов ответило, что им знакомо понятие «витаминизированные продукты». При этом 24% опрошенных имеют ложное понятие и под «витаминизированными продуктами» понимают натуральные продукты, которые сами, без дополнительного обогащения, содержат витамины. К таким продуктам отнесли- фрукты, овощи, сыры, шиповник, ягоды, зелень, пырей, сельдерей.

Выяснилось, что 78% респондентов считают витаминизированные продукты полезными, 18% - бесполезными, 2% даже вредными, и 2% затруднились ответить. При этом 16% опрошенных думают, что витаминизированные продукты отличаются на вкус от невитаминизированных. При покупке продукта в магазине 46% анкетированных предпочтение отдадут витаминизированному продукту, 16%- невитаминизированному, 38% - не обращают на это внимание. На просьбу указать витаминизированные продукты, которые студенты приобретают, первое место заняли молочные продукты («Актимель», другие йогурты и т.д.), на втором месте по популярности были хлопья, хлеб и хлебцы, реже - детское питание, сок, мука. Так же респонденты отвечали, что покупали обогащенное витаминами подсолнечное масло, печенье «Юбилейное», каши, крупу, соль, воду. 58% анкетированных согласны с тем, что нужно витаминизировать большее количество продуктов питания.

Около половины опрошенных считает употребление витаминов в форме лекарственных препаратов обязательным. Из наиболее часто употребляемых были: «Мерц», «Vitrum», «BioMax», аскорбиновая кислота, «Супразин», «Компливит», мультивитаминные комплексы, «Вита Шарке», «Кальций Д3-никомед», «ВитрумФорте», «Ундевит», причем наибольшей популярностью пользуется «Компливит» (38% среди них).

Чаще всего анкетированные употребляют витамины весной 40,69% случаев, осенью – 23,25%, зимой – 25,5%, летом – 6,9%. При этом только 34% опрошенных принимали витамины, которые им выписывал врач, остальные занимались самолечением.

Оценивая уровень ознакомленности студентов с понятием «минерализованные» продукты, было выявлено, что 70% опрошенных знакомы с этим понятием. Больше всего, как минерализованные продукты были известны поваренная соль, минеральные воды, каши, также встречались такие ответы, как детское питание, хлеб, печенье, напиток «Несквик». Часть анкетированных посчитали, что к данным продуктам следует отнести: фрукты, овощи, морскую капусту, творог, мясо, картофель, яблоки, рыбу, орехи, сухофрукты, морепродукты, сыр, то есть те продукты, которые являются природным источником минеральных веществ.

При ответе на вопрос о том, как студенты восполняют недостаток минеральных веществ в организме, 38% опрошенных указали на использование лекарственных форм. Среди используемых лекарственных препаратов были: «Mg B6 Форте», комплексные витаминно-минеральные комплексы, специальное драже «Мерц», «Йодомарин», «Селен актив», «Элевит», «Магний форте», «Vitrum», мел.

#### **Выводы**

Таким образом, по результатам проведенного анкетирования, было установлено, что большая часть студентов знакома с понятием «обогащенных» продуктов, считает их полезными и периодически включает в свой рацион питания. При этом следует отметить, что часть опрошенных принимает ошибочно за «обогащенные» продукты, любые продукты, являющиеся природными источниками витаминов или минеральных веществ.

#### **Литература**

1. Елисеева Ю.В., Истомин А.В., Елисеев Ю.Ю., Пичугина Н.Н. Проблемы обеспечения гигиенической безопасности питания населения в Саратовском регионе. Монография, 2014, 158с.
2. Лебедева Д.О., Пичугина Н.Н. Оценка фактического питания современной учащейся молодежи. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Т. 4. № 11. С. 1235-1236.
3. Мойсеенок Е.А., Мойсеенок А.Г. Предупреждение и коррекция поливитаминовой недостаточности. 2011. № 1. С. 94-101.
4. Онищенко Г.Г. Актуальные вопросы санитарно-эпидемиологической безопасности питания населения. Здравоохранение Российской Федерации 2005 (1): 3–10.
5. Павлов Н.Н., Клещина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков. Курский научно-практический вестник "Человек и его здоровье" 2011; (1):128-132.
6. Попов А.М., Постолова М.А., Драпкина Г.С., Шляпин А.Ф., Балагура О.В. Предпочтения потребителей и критерии выбора витаминизированных продуктов. Сибирская финансовая школа. 2010. № 6. С. 17-19.