

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗМА  
СТУДЕНТОВ НЕКОТОРЫМИ ВИТАМИНАМИ  
И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**

**И.Н. КРИКАЛО, Л.Н. ЛАПТИЕВА**

УО «Мозырский государственный педагогический университет  
им. И. П. Шамякина», г. Мозырь, e-mail: irinakrikalo@mail.ru

**Введение.** Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, является средством профилактики различных заболеваний, предупреждает преждевременное старение. На здоровье человека оказывает значительное влияние наличие в пище витаминов и минеральных веществ в достаточном количестве [1, 2].

Витамины являются обязательной и незаменимой частью пищевого рациона; они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, участвуют в процессе усвоения других питательных веществ, повышают сопротивляемость вредным воздействиям окружающей среды. Витамины должны постоянно поступать с пищей, так как они не синтезируются в организме и лишь немногие депонируются в тканях. Дефицит какого-либо витамина вначале субъективно не ощутим, однако постепенно развивающийся гиповитаминоз может привести к патологическому состоянию – авитаминозу. Организму требуется очень незначительное количество этих биологически активных веществ, причем, необходимы одновременно все витамины.

Минеральные вещества являются жизненно необходимыми для обменных процессов в организме человека. Находясь в небольших количествах, они обеспечивают постоянство осмотического давления, кислотно-основного равновесия, включаются в различные реакции обмена веществ, процессы всасывания, секреции, кроветворения, свертывания крови, выделения из организма метаболитов и др. [2].

В идеале наше питание должно быть разнообразно и насыщено различными витаминами, макро-и микроэлементами. Потребность в витаминах и минеральных веществах зависит от многих факторов: возраста, пола, характера трудовой деятельности, эмоционального напряжения, состояния здоровья и других факторов.

**Цель работы** – определение степени обеспеченности организма студентов некоторыми витаминами и минеральными веществами, анализ результатов.

**Материал и методика исследований.** Исследование проводилось методом тестирования на определение обеспеченности организма витаминами А, Д, С, Е, группы В и макроэлементами: магнием, калием, железом, кальцием (Л.И. Губарева, 2003) и методом анкетирования. В исследовании приняли участие 87 студентов биологического факультета УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» в возрасте от 19 до 23 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При помощи серии тестов студенты определяли, достаточно ли их организм обеспечен некоторыми минеральными веществами и витаминами. Результаты тестирования приведены на рисунках 1 и 2.

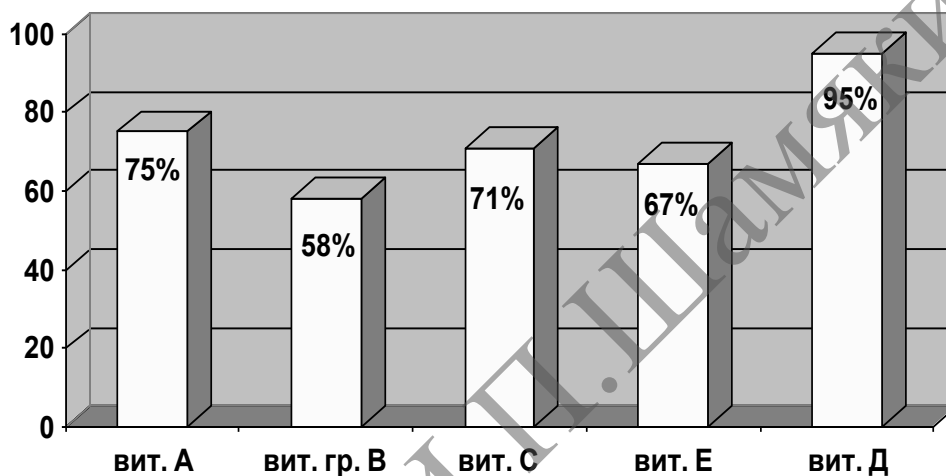


Рисунок 1. – Обеспеченность организма студентов витаминами

По результатам тестирования выявлено, что в наибольшей степени организм студентов обеспечен витаминами Д (95%), А (75%) и С (71%), а в наименьшей – витаминами группы В (58%).

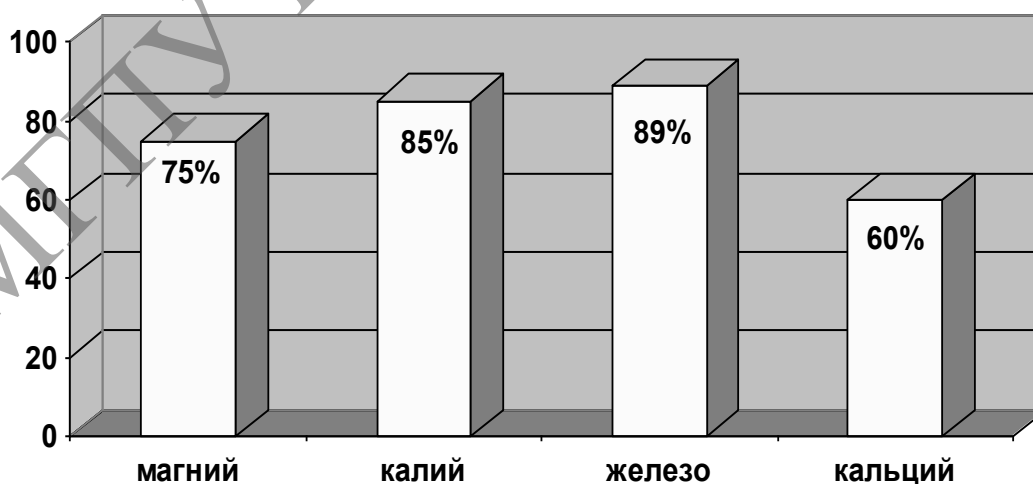


Рисунок 2. – Обеспеченность организма студентов макроэлементами

Обеспеченность организма студентов макроэлементами, согласно проведенному тестированию, выглядит следующим образом: обеспеченность железом составила 89%, калием – 85%, магнием – 75%, кальцием – 60%.

Известно, что основой обеспеченности организма витаминами и минеральными веществами является рациональное и сбалансированное питание, которое таковым считают, по результатам анкетирования, лишь 33% респондентов.

На вопрос анкеты «Количество приемов пищи в день» 42,6% ответили 2 раза в день, 55,3% – 3 раза, и лишь 2,3% – принимают пищу 4 раза в день.

На вопрос «Завтракаете ли Вы?» 53,2% ответили положительно, отрицательно ответили 27,7%, иногда – 19,1%.

Большинство студентов (70%) из мясных продуктов предпочитают колбасные изделия.

Из круп предпочтение отдается рису – 65%.

Не употребляют молочных продуктов – 25%, редко – 60% и часто 15% респондентов.

Употребление овощей и фруктов зависит от сезонности, т. е. в основном, летне-осенний период.

По результатам опроса о приеме студентами витаминных комплексов и биодобавок выяснено, что 50% респондентов употребляют их периодически, 16,2% – регулярно; 24,3% не употребляют эти препараты, а 9,5% опрошенных студентов затрудняются ответить на поставленный вопрос.

#### **Заключение**

1. В основе обеспеченности организма витаминами и макроэлементами лежит рациональное и сбалансированное питание.

2. Исследование степени обеспеченности организма витаминами (А, группы В, С, Д, Е) и минеральными веществами (магний, калий, железо, кальций) позволило выявить их недостаток в той или иной степени у всех студентов.

3. Проведенное исследование особенностей питания студенческой молодежи позволило выявить его нерациональность и несбалансированность по частоте, времени приема пищи и пищевому рациону.

4. Студенты недостаточно используют витаминные комплексы и биодобавки.

#### **Литература**

1. Губарева, Л.И. Экология человека: Практикум для вузов / Л.И. Губарева, О.М. Мизирева, Т.М. Чурилова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 112 с.

2. Воробьев, Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.