

СУТОЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ БАЛАНС ПИЩЕВОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Студенты 2 курса лечебного факультета - М.С.Косимова, Г.Р.Фаттохова,
Руководитель - доцент кафедры «доклинические предметы» И.Ш.Садыков
Бухарский университет Зармед,*

Аннотация. Работу по изучению суточного количества витаминов поступающих в организм студентов проводили методом анкетирования и опроса, обучающихся на трёх факультетах ребят с первого по третий курс. Результаты указывают на отсутствие корреляции уровня поступающих витаминов от значения факультета. Рацион питания исследуемых групп содержал низкий уровень витаминов по отношению к нормированному количеству, за исключением витамина С. Витаминный баланс в пищевом рационе студентов начальных курсов был выше, чем у старших курсов. Гендерное сопоставление по содержанию витаминов показал низкий уровень их в рационе девушек чем у юношей.

Ключевые слова: пищевой рацион студентов, витамины, недостаточность питания.

Введение

Пребывание человека в условиях влияния социальных и экономических потрясений в обществе приводящих к обострению нервно – психического тонуса, гиподинамическому бездействию, стрессовой нагрузки различного характера, экологической проблематики и огромного информационного поля может неблагоприятно сказываться на здоровье человека. Профилактика и предотвращение этого в большей мере зависит от рационального питания организма. Образ жизни ведущий к сохранению здоровья включает множество факторов, но одним из значимых является питание. Студенты, как одна из групп городского и сельского населения также испытывает воздействие различных факторов окружающей и социальной сред. В сохранении их здоровья и трудоспособности основную роль играет их рациональное питание. Исследования многих учённых указывает на то, что студенты в большинстве учебного времени не придерживаются принципов рационального питания. Авторы отмечают, что витаминный состав рациона является главенствующим показателем рационального питания от которого зависит не только функционирование систем организма, но и его полноценное физическое развитие. Суточный пищевой рацион с недостаточным содержанием витаминов проявляется нарушением жизнедеятельности, снижением адаптационных возможностей и здоровья, а также на успеваемости студентов.

Целью нашей работы являлось изучение и гигиеническая оценка содержания в пищевом рационе студентов различных факультетов и курсов технического университета некоторых витаминов.

Материалы и методы.

В проведении исследовательских работ принимали участие студенты факультетов архитектуры, машиностроения и текстильной промышленности Бухарского технического вуза. Привлечены были студенты (юноши и девушки) первых, вторых и четвёртых курсов. В исследовании объёма поступления витаминов в организм студента, первоначально проводили определение состава пищи суточного рациона методом анкетного опроса. Используя таблицу химического состава пищевых продуктов находили содержание витаминов А, В₁, В₂, РР и С. Статобработку проводили учитывая половую принадлежность, факультет и курс, используя программу Statistica.

Результаты.

Сопоставление полученных результатов по содержанию суточного количества витаминов в рационе питания студентов трёх факультетов большой разницы не имеют. У юношей всех трёх факультетов по содержанию витамина А в рационе находилось в пределах от 1009 до 843 мкг. Это характеризует отклонение от нормы на 112% (на

факультете архитектуры), 92% (на машиностроительном факультете) и 95% (на факультете текстильной промышленности) диаграмма 1, 2, 3.

Диаграмма 1



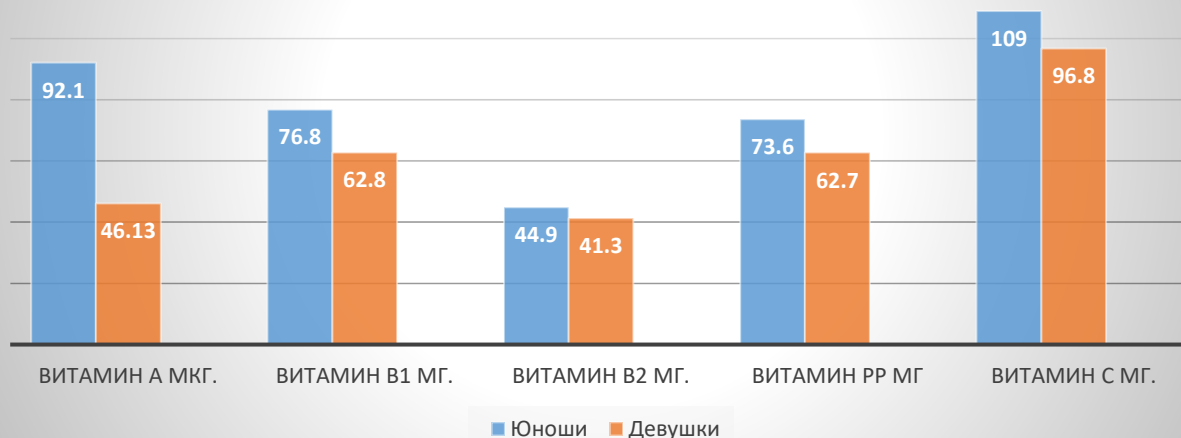
Сравнение показателей содержания витамина С в пищевом среднесуточном рационе девушек и юношей всех трёх факультетов с гигиеническими нормативами, свидетельствует о том, что он находится в пределах нормы с небольшим статотклонением (у юношей 96,65% - 111,3% от нормы; у девушек 97,4 – 101,74% от нормы). Гигиеническим нормативам также соответствует содержание в рационе юношей всех трёх факультетов вуза витамина А. Витамин РР в норме рациона у юношей факультета текстильной промышленности, однако у юношей остальных факультетов он находится ниже нормы. Количественные отклонения от гигиенических нормативных величин других витаминов в рационе студентов более заметны и имеют низкий показатель.

Статистически значимые гендерные различия по содержанию витаминов прослеживается почти во всех видах витаминов. К примеру содержания витамина А у юношей больше чем в рационе девушек.

Также гендерные различия в содержании витаминов в суточном пищевом рационе прослеживаются у студентов различных курсов. Результатом наших исследований было установлено направленность на снижение содержания витаминов по мере повышения курса обучения как в рационе юношей, так и в рационе девушек.

Диаграмма 2

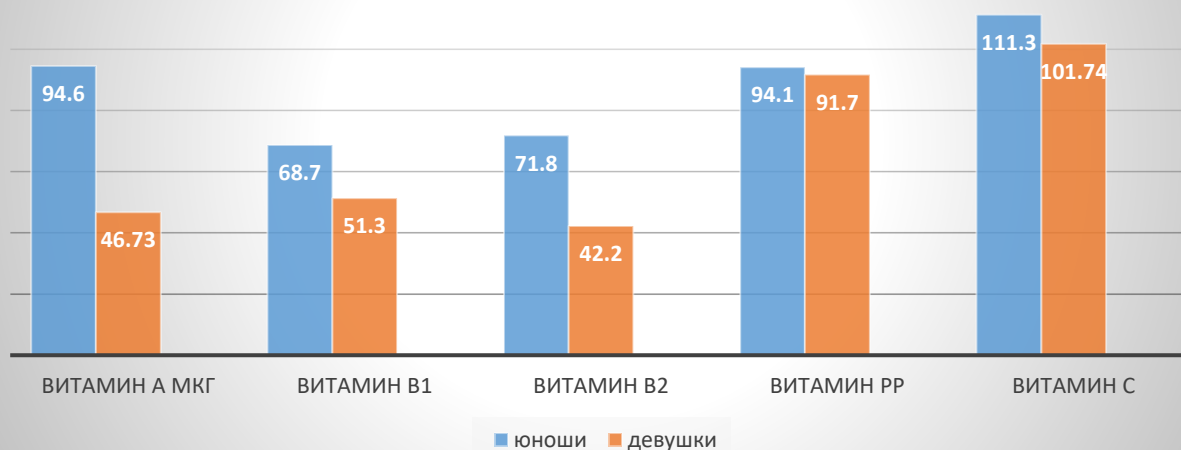
Витаминный состав среднесуточного рациона студентов машиностроительного факультета технического вуза (% от нормы)



Здесь можно указать на содержание витамина В₂, у юношей его количество в пределах от 44,9 – 71,8% от нормы, у девушек 33,3 – 42,2% от нормы во всех исследуемых факультетах.

Диаграмма 3

Витаминный состав среднесуточного рациона студентов факультета текстильной промышленности технического вуза (% от нормы)



Выводы.

1. Установлен низкий уровень по отношению к гигиенической норме содержания витамина А в суточном пищевом рационе девушек. По наличию витамина В₁ и В₂ в рационе и юношей и девушек всех наблюдаемых факультетов не соответствовал гигиенической норме.
2. Выявлено снижение содержания витаминов в суточном рационе питания студентов по мере повышения курса обучения.

Литература

1. Вржесинская О.А., Бекетова Н.А., Коденцова В.М. и

соавт. Витаминный статус студентов Северного государственного медицинского университета// Профилактическая медицина. 2018. №21 (1). С. 39–43.

2. Бацукова Н.Л., Борисова Т.С. Гигиеническая оценка статуса питания: Учеб.-метод. пособие. 2-е изд. Минск: БГМУ, 2010. 24 с.

3. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007. 276 с.

4. Sadykov, I. S., Allayorova, D. S., Bekhbudov, O. (2024). Picture Of Hematological Blood Parameters Characterizing The Development Of Health Disorders In Workers Of Oil Refineries In Central Asia. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(2), 304-311.

5. Садыков, И. Ш., Аллаёрова, Д. С., Хамидов, Ё. Ё. (2024). Микроклимат И Биохимический Анализ Крови Работников Нефтеперерабатывающего Производства Среднеазиатского Региона. Miasto Przyszłości, 46, 1130-1133.

6. Садыков, И. Ш. (2023). Динамика Изменений Микроэлементарного Составы Эритроцитов Крови У Спортсменов С Различной Физической Нагрузкой. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(2), 113-119.

7. Авизов, С. Р., Садыков, И. Ш., Саломов, Б. Х. (2023). ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ HLORELLA VULGARIS В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 15, 252-257.

8. Садыков, И. Ш., Камалова, Ф. Р. (2021). ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ НЕКОТОРЫХ ФАКТОРОВ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ЖИВОТНЫХ ОТРАВЛЕННЫХ БИДЕРОНОМ. Актуальные вопросы и перспективы развития науки, техники и технологии, 11.

9. Садыков И.Ш. (2023). ABOUT THE USE OF HLORELLA VULGARIS IN THE DIET FOR REHABILITATION AND PREVENTION OF ATHLETES WITH MUSCULATORY INJURIES. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(12), 33-38.

10. Садыков И.Ш. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE MICROELEMENTARY COMPOSITION OF BLOOD ERYTHROCYTES IN ATHLETES WITH DIFFERENT PHYSICAL LOAD. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(12), 27-32.

11. Садыков И.Ш., I. S. (2023). HEAT TRANSFER PROCESS IN SMALL POWER BIOGAS DEVICE. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(12), 18-26.

12. Sadykov, I. S., Allayorova, D. S., Bekhbudov, O. (2024). Picture Of Hematological Blood Parameters Characterizing The Development Of Health Disorders In Workers Of Oil Refineries In Central Asia. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(2), 304-311

13. Садыков И.Ш., Фаттахова Г.Р., Касимова М.С., Хамидов Ё.Ё. Картина крови у рабочих газоперерабатывающих предприятий среднеазиатского региона. Vol. 54 (2024): Miasto Przyszłości