

УДК 616.391/398:615.356-057.875(477.87)

## ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ВІТАМІННОЇ ЗАБЕЗПЕЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ УЖГОРОДСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**Палко А.І., Микита К.І., Чийпеш Г.Ф.**

*Ужгородський державний університет, м. Ужгород*

**Ключові слова:** харчування, вітамінний склад, студенти, фізіологічні потреби, ретинол, аскорбінова кислота, ніацин, нікотинова кислота, полігіповітаміноз

**Вступ.** Сучасна система підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах передбачає збільшення об'єму інформації, різноманітність форм методів навчання, втілення форм самостійної навчальної та науково-дослідної роботи, що приводить до значного підвищення нервово-емоційного навантаження студентів. Особливо у студентів молодших курсів спостерігаються підвищена чутливість до дії чинників навколишнього середовища і приводить до зниження їх працездатності. Важливим елементом запобігання втоми та перевтоми студентів є збалансоване харчування, що сприяє підвищенню їх працездатності та покращенню стану здоров'я.

Серед незамінних нутрієнтів харчового раціону вітаміни займають особливе місце у зв'язку з

частотою виявлення у населення гіповітамінозних станів, що в основному обумовлено зміною характеру харчування в сучасних умовах.

Висока біологічна активність вітамінів перш за все пояснюється їх участю в утворенні коферментів і простетичних груп ферментів, які беруть участь у різних видах обміну речовин і сприяють високій працездатності організму. Для забезпечення оптимального стану організму на кожні 4184 кДж у їжі повинно міститися 0,5 мг тіаміну, 0,6 мг рибофлавіну, 6,6 мг ніацину, вітаміну В<sub>6</sub> – 0,02 мг на 1 г спожитого білка. Для вітамінів С, В<sub>12</sub>, А, D, Е і фолату такі еквіваленти не визначені. Встановлена тільки орієнтовна добова потреба [1].

Потреба у вітамінах підвищується у разі підвищеної розумової роботи: у вітамінах групи В

на 25-30%, аскорбінової кислоти – на 30%, складаюча в середньому на добу  $B_1$  – 2,0 мг,  $B_2$  – 2,6 мг, ніацин – 21 мг, аскорбінової кислоти – 100 мг [2,3].

Студенти належать до груп осіб розумової праці, однак із-за визначеної вікової категорії та специфічності особливостей праці та побуту їх виділяють в особливу групу [4].

Результати досліджень збалансованості харчування свідчать про те, що у більшості студентів молодших курсів спостерігається дефіцит вітамінів С, А та ніотинової кислоти [5].

Тому метою даної роботи було виявлення вітамінної забезпеченості студентів різних курсів з врахуванням періодів року.

**Матеріали і методи.** Було обстежено 500 студентів медичного факультету Ужгородського державного університету (250 юнаків і 250 дівчат) молодших та старших курсів. Стан фактичного харчування визначали анкетно-опитувальним методом, а вміст вітамінів у добовому харчовому раціоні розраховували по довідковим таблицям. Визначення мікросимптоматики недостатності вітамінів С і групи В проводили лабораторним і клінічним методами. Результати досліджень оброблялись статистичними методами на комп'ютері АВМ за спеціальною програмою. Дослідження виконані в осінній та зимово-весняний період 1999-2000 років.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Результати оцінки вітамінної цінності харчових раціонів студентів свідчать про те, що у 97% обстежених спостерігається дефіцит аскорбінової кислоти, у 95% юнаків і 75% дівчат молодших курсів і у 80% юнаків і 63% дівчат старших курсів дефіцит ретинолу. Добовий раціон 85% обстежених був бідний на ніотинову кислоту, у

54% - на тіамін і у 45% на рибофлавін. Вміст аскорбінової кислоти у добовому раціоні по відношенню до добових потреб складав 25% у юнаків і 43% у дівчат, ретинолу відповідно 25 і 35%, ніотинової кислоти- 20-23%, тіаміну-35-40%, рибофлавіну – 12 і 23%.

При проведенні лабораторних і клінічних досліджень виявлено, що у 58% обстежених результати язикової проби значно нижче норми, у 31,3% регулярно спостерігаються кровоточивість ясен, а у 8% наявні петехії на шкірі, що свідчить про гіповітаміноз С.

При дослідженні темної адантації у 7,5% студентів виявлено погіршення зору і паралельно гіперкеротоз шкіри ліктей, що є клінічною ознакою недостатності ретинолу.

Географічний язик виявлено у 15%, хейлоз-у 5%, себорея – у 4%, лупа- у 7%, випадіння волосся у 29%, що свідчить про дефіцит вітамінів групи В.

Суттєві відмінності відзначались у вітамінній забезпеченості студентів в залежності від пори року. Найбільш виражений дефіцит вітамінів у раціонах виявлено в кінці зими і на початку весни. Аналізуючи якісний склад раціонів встановлено, що студенти мало споживають овочів і фруктів, повністю відсутні у раціоні цитрусові і настій шипшини.

**Висновки.** 1. У студентів медичного факультету УжДУ має місце виражена невідповідність вітамінного складу раціонів фізіологічним потребам. 2. Низька вітамінна цінність добових харчових раціонів приводить до проявів клінічних симптомів полігіповітамінозів. 3. Для профілактики виникнення гіповітамінозів студентів у зимово-весняний період необхідно проводити додаткову вітамінізацію, включаючи в раціон природні джерела вітамінів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ванханен В.В., Ванханен В.Д., Смолянський Б.Л., Циприян В.И. Введение в нутрициологию. Научные основы питания здорового и больного человека.-Донецк, 1993.-62 с.
2. Смоляр В.И. Рациональное питание.-К.: Наукова думка. 1991.-365с.
3. Организация рационального питания работников умственного труда: Метод рекомендации.\В.И.Смоляр, В.Я. Береза, Л.Ф. Грачев.-К.Б.И., 1984.-22с.
4. Гаппаров М.Г., Бондарев Г.И., Горелова О.Е. Потребности в энергии, пищевых веществах и фактическое питание студентов иностранцев, обучающихся в СССР.\Вопр. Питания.-1987.-№5.-С.10-15.
5. Великая Н.В., Пахоменко Ж.Б., Курбанова В.Е. Состояние фактического питания и пищевого статуса студентов медицинского института.-"Рациональное питание". Республиканский межведомственный сборник. К.:Здоров'я. 1991.- Вип.26.-С.70.

## SUMMARY

### HYGIENIC EVALUATION OF A VITAMIN PROVISION IN THE MEDICAL STUDENTS OF UZHGOROD STATE UNIVERSITY

**Palko A.I., Mykyta K.I., Chepesh G.F.**

To prevent tiredness and overstrain of students should be provide their nutrition. Investigation of a vitamin value of the students' daily food allowances revealed deficit of such vitamins as A,C, PP,  $B_1$ ,  $B_2$ . Vitamin insufficiencies are more expressed in junior-year students and in winterspring period, which is clinically manifested and reduce capacity for work and progress of students in a second term.