

*Нигметзянова Д.Р.,
студент*

*Казанский национальный исследовательский технологический
университет*

Россия, г. Казань

*Гарипов Р.Р.,
студент*

*Казанский национальный исследовательский технологический
университет*

Россия, г. Казань

*Научный руководитель: Галимзянова Р.Ю.,
кандидат технических наук, доцент*

*доцент кафедры «Технологическое оборудование медицинской и легкой
промышленности»*

*Казанский национальный исследовательский технологический
университет*

Россия, г. Казань

ЗАВИСИМОСТЬ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ ОТ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ

Аннотация: Проведенный социологический опрос показал, что прием витаминов является одним из основных составляющих в хорошем самочувствии студентов. Для повышения иммунитета, самочувствия, работоспособности в сложное учебное время следует принимать витамины. Проведенный социологический опрос с различными вопросами среди студентов полностью доказывает это. Также информация про витамины и их пользу в данной статье пропагандирует каждого студента включить в свой рацион их.

Ключевые слова: Витамины, социологический опрос, студенты.

***Annotation:** The sociological survey showed that vitamin intake is one of the main components in the well-being of students. To improve immunity, well-being, performance in difficult school hours should take vitamins. The conducted sociological survey with various questions among students fully proves this. Also, information about vitamins and their benefits in this article promotes each student to include them in their diet.*

***Key words:** Vitamins, sociological survey, students.*

Витамины - низкомолекулярные органические соединения, обладающие высокой биологической активностью и регулирующие биохимические процессы в организме.

В настоящее время известно около 20 витаминов и витаминоподобных веществ, 13 из которых являются незаменимыми. Витамины не являются пластическим материалом и не несут энергетической ценности организму. Однако они являются составной частью коферментов и необходимы для важнейших ферментативных реакций организма человека.

Большую часть витаминов человек получает с пищей, так как в процессе эволюции он практически утратил способность синтезировать их самостоятельно. Поэтому эти важные факторы питания относятся к числу эссенциальных, т.е. не синтезируемых в организме или синтезируемых им в недостаточном количестве.

Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения в ЖКТ приводит к витаминной недостаточности разной степени.

Проблема недостаточного поступления витаминов в организм человека с продуктами питания преследовала человечество с незапамятных времен. К примеру, у ископаемых скелетов эпохи неолита, которая датируется 6 – 4 тыс. до н.э., исследуемых при помощи ускорительной масс-спектрометрии был выявлен рахит, в 19 веке в Японии от бери–бери умирало ежегодно до 50 тысяч человек, а первые документальные свидетельства о цинге относятся к 1479 году [1].

Но и в современном мире, где физический труд человека, ввиду научно-технического прогресса, был максимально упрощен, вследствие чего и потребность в еде была снижена, эта проблема остается актуальной, т.к. количественная потребность в витаминах не изменилась. Например, в России широко распространены дефициты по цинку, йоду, селену, магнию, витамину Д и др, что описывает такие патологии как авитаминоз, гиповитаминоз, субнормальная обеспеченность.

Авитаминоз – характеризуется практически полным отсутствием поступления какого-либо витамина в организм и сопровождается развитием специфической симптоматики.

Гиповитаминоз – патологическое состояние, обусловленное недостаточным поступлением в организм определенного витамина или группы витаминов.

Субнормальная обеспеченность – дефицит витаминов, не вызывающий клинических проявлений, но уменьшающий адаптационные способности организма.

Дефицит витаминов в организме человека является одной из основных причин его плохого самочувствия, ведет к нарушению обмена веществ, снижению как физической, умственной активности, так и способности иммунной системы противостоять действию патогенных факторов, также возрастает предрасположенность к хроническим заболеваниям [3].

Согласно данным, предоставляемым Институтом питания РАМН, даже сбалансированный рацион является дефицитным по основным витаминам на 20–30%. Отмечаются крайне недостаточное потребление и все более нарастающий дефицит витаминов (А, группы В, С, Е). Так, дефицит витаминов группы В выявляется у 30–40%, в-каротина – более чем у 40%, а витамина С – у 70–90% обследуемых.

Поэтому, наряду с правильным подбором пищевого рациона, современному человеку необходимо задаться вопросом его обогащения дополнительными источниками витаминов, такими как витаминно-минеральные

комплексы, различные БАД, поливитаминные препараты и др. При этом необходимо научиться прослеживать личную суточную потребность, совместимость и сбалансированность витаминно-минеральных комплексов.

Особенно остро этот вопрос касается студентов, как особой группы людей, находящихся в режиме высокой физической и умственной активности [4].

В ходе социологического опроса было проделано следующее: было опрошено- 21девушка (70%) и 9парней (30%).

В связи с нынешней актуальностью данного вопроса, был проведен социологический опрос среди студентов 2-4 курсов. В результате было опрошено 30 респондентов в течении одной недели. Местом сбора информации выступил корпус Д университета КНИТУ. Большинство, 70% опрошенных – девушки. Ранжирование по возрасту распределилось следующим образом: 19-20лет – 56,7% (10д, 7ю), 21-22лет – 20% (5д, 1ю), 23лет – 23,3% (6д, 1ю).

Все опрошенные признают существование проблемы недостаточной витаминной обеспеченности современного человека и, теоретически, заинтересованы темой здорового образа жизни, но используют витамины на регулярной основе только 63, 3%. Из этого количества, улучшение своего самочувствия, на фоне применения витаминов, отметили 94,7%. Опрошенным также было предложено оценить свое самочувствие до и во время приема витаминов по 10тибалльной шкале. Результаты оказались следующими:

до использования витаминов свое самочувствие оценили

-в 1-4 балла 57,9% (11чел);

-в 5-7 балла 31,6% (6чел);

-в 8-10 балла 10,5% (2чел) опрошенных.

на фоне применения витаминов

-в 1-4 балла 0%;

-в 5-7 балла 36,8% (7чел);

-в 8-10 балла 63,2% (12чел).

Материалы и методы.

Социологический опрос по типу анкетирования.

1. Обогащаете ли вы витаминами свой каждодневный рацион? (Да/ Нет/ Иногда)

2. Замечаете ли вы улучшение своего самочувствия и повышение работоспособности на фоне применения витаминов? (Да/ Нет)

3. Отметьте свое самочувствие до использования витаминов по 10тибальной шкале.

4. Отметьте свое самочувствие на фоне приема витаминов по 10тибальной шкале.

Таким образом, можно сделать вывод, что в наши дни широко распространены витаминдефицитные состояния среди населения. Дефицит характерен даже для внешне здорового человека.

Большую часть витаминов человек получает с пищей, так как эти важные факторы питания относятся к числу эссенциальных, т.е. не синтезируемых в организме или синтезируемых им в недостаточном количестве.

Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения в ЖКТ приводит к витаминной недостаточности разной степени: авитаминозу, гиповитаминозу, субнормальной обеспеченности.

Современному человеку необходимо задаться вопросом обогащения своего рациона дополнительными источниками витаминов, что было подтверждено в ходе изучения вопроса «Зависимость хорошего самочувствия студентов от приема витаминов».

Проведенный социологический опрос, в ходе которого были получены результаты, подтвердил, что на фоне приема витаминов улучшается самочувствие, повышается работоспособность, сохраняется высокая активность в течении дня. Таким образом может быть рекомендовано ознакомление с результатами этого исследования более широкой аудитории для введения в свой рацион витаминов, после консультации с терапевтом.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Интервью о необходимости приема витаминов и минералов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rmj.ru/articles/vitaminy/K_voprosu_o_neobhodimosti_priema_vitaminov_i_mineralov_intervyyu/, свободный
2. Статья о возникновении недостатка витаминов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tatarstan.aptekamos.ru/novosti/otkuda-beretsya-nedostatok-vitaminov-4962/novost>, свободный
3. Весенний гиповитаминоз у детей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/vesenniy-gipovitaminoz-u-detey>, свободный
4. Выбираем витамины. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/vybiraem-vitaminy>, свободный