

DOI: 10.12731/IJASMB269
УДК 616-003.725

EDN: JKGXPP

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ БАД У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

Гутаревич Я.А., Козлова М.А. (научный руководитель)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский биотехнологический университет
(РОСБИОТЕХ)», г. Москва, Российская Федерация

Аннотация

В статье представлены результаты исследования студентов первых курсов к биологически активным добавкам (БАД). Данные для эксперимента были получены путём анкетирования учащихся студентов первых курсов университета РОСБИОТЕХ. Исследование показывает, как часто студенты употребляют БАД, как к ним относятся, какие БАД в основном выбирают, и как они влияют на их организм.

Целью исследований являлось изучение отношения к БАД студентов первого курса ФГБОУ ВО «Росбиотех», какие БАД они употребляют, и соответствуют ли результаты опроса статистике дефицита микроэлементов у населения.

Результаты данного исследования могут помочь в дальнейшем повышении грамотности студентов в вопросах использования БАД, специалистам в этой области для расширения знаний о БАД.

Ключевые слова: биологически активные добавки; студенты; двигательная активность; здоровье; витамины; микроэлементы

A STUDY OF ATTITUDES TOWARDS DIETARY SUPPLEMENT USE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS

Gutarevich Y.A., Kozlova M.A. (scientific supervisor)

Russian Biotechnological University (ROSBIOTECH),
Moscow, Russian Federation

Abstract

The article presents the results of a study of first-year students on biologically active additives (dietary supplements). The data for the experi-

ment were obtained by interviewing first-year students at ROSBIOTECH University. The study shows how often students use dietary supplements, how they are treated, which dietary supplements they mostly choose, and how they affect their bodies.

The purpose of the research was to study the attitude of first-year students of Rosbiotech to dietary supplements, what dietary supplements they use, and whether the survey results correspond to the statistics of micro-nutrient deficiency in the population.

The results of this study can help to further improve the literacy of students in the use of dietary supplements, specialists in this field to expand knowledge about dietary supplements.

Keywords: biologically active additives; students; physical activity; health; vitamins; trace elements

В нынешнем обществе здоровье и благополучие очень ценные, что вследствие так же повышает интерес к биологически активным добавкам (БАД). Они используются для восполнения дефицита питательных веществ и общего поддержания здоровья человека. «Организм, который ежедневно недополучает полноценного питания, витаминов и минералов, подавляет желание к увеличению двигательной активности, ухудшается самочувствие» [3, с. 208].

Особенно актуально их употребление среди студентов, т.к. они сталкиваются с повышенными умственными и эмоциональными нагрузками из-за новой социальной роли.

Социологические опросы показывают, что доля населения, употребляющая БАДы значительно увеличилась за последние годы [4].

Студенты первых курсов часто начинают употреблять БАД с целью улучшения самочувствия и повышения активности. Но зачастую их отношение к таким добавкам неоднозначно, ведь с одной стороны, БАД воспринимаются как одно из доступных средств для поддержки здоровья, а с другой – существует скептицизм по вопросу их эффективности и безопасности. Отсутствие достоверной информации о БАД и биологически активных веществах, входящих в их состав, нередко вызывает негативную реакцию у людей на их употребление [5, с. 1].

БАД – биологически активные вещества и их композиции, предназначенные для приёма с пищей или введения в состав пи-

щевых продуктов. БАД не являются лекарственными средствами. Они используются лишь как дополнительный источник биологически активных веществ. Они выполняют функцию восполнения недостатка витаминов и микроэлементов в организме.

Одной из фундаментальных проблем дефицита микроэлементов является особенности рациона:

- избыток сахара, кофе и чая;
- бедная нутриентами пища (фастфуд, обработанная пища);
- уменьшение полезных веществ в продуктах зимой и весной из-за условий выращивания и долгого хранения;
- неправильный рацион, строгие диеты.

Витамины и минералы участвуют в огромном количестве биохимических реакций в организме: они играют важную роль в энергетическом метаболизме, водном балансе, синтезе ДНК, синтезе гормонов, росте и поддержании мышечной массы, транспорте кислорода, функционировании нейронов и здоровом пищеварении [6].

Больше всего люди страдают от дефицита: железа (около 25% людей), йода (почти треть населения), витамин D (наблюдается почти во всех регионах с низким уровнем инсоляции), витамины группы В (около 60%), витаминов А и Е (10-30%) и С (70-100%), магния, кальция (40-60%), цинка и фтора [8].

Нехватка витаминов и минералов очень распространённое явление. По статистике НИИ Питания РАМН, в России он достигает 70-80%, при этом прослеживается дефицит трёх или более необходимых питательных веществ.

Для выяснения отношения учащихся первых курсов к БАД среди студентов был проведён онлайн опрос. Он состоял из шести вопросов:

1. Как вы относитесь к употреблению БАДов (витаминов)?
2. Принимаете ли вы БАДы (витамины)?
3. Если вы принимаете БАДы (и витамины), то в каком виде?
4. На какие микроэлементы и минералы в составе БАДов вы обращаете внимание при их выборе?
5. Замечали ли вы влияние БАДов на увеличение вашей двигательной активности?

6. Как БАДы влияют на ваше психологического состояния?

В опросе принимало участие 35 студентов первых курсов ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)».

Ниже на рисунке представлен результат опроса студентов об отношении к употреблению БАД (Рис. 1). Большинство учащихся - 60% положительно относятся к употреблению БАД. Остальные участники опроса относятся к употреблению БАД нейтрально. Отрицательного мнения о БАДах придерживается 8,6% учащихся.

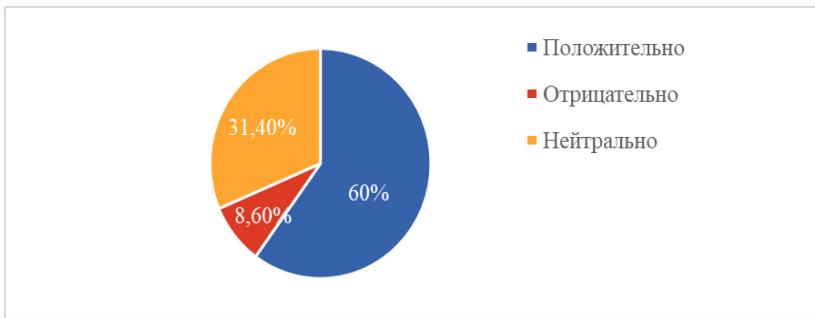


Рис. 1. Ответ студентов на вопрос об отношении к употреблению БАДов (витаминов)

Ниже на рисунке представлен результат опроса студентов о том, принимают ли они БАДы (Рис. 2). Исходя из графика, мы можем понять, что большая часть опрашиваемых (62,9%) принимают БАД. Можно предположить, что большинство употребляют БАД, потому что и прав считают их полезными.

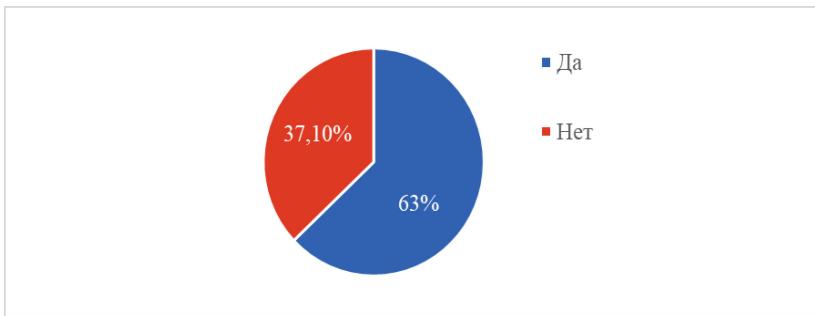


Рис. 2. Ответ студентов на вопрос о приеме БАДов

Ниже на рисунке представлен результат опроса о том, в каком видео они принимают БАД (Рис. 3). По результатам опроса с множественными вариантами ответа, мы можем увидеть, что 80,8% людей, употребляющих БАД, принимают их в виде таблеток. Далее по популярности капсулы (42,3% участников), после них леденцы и шипучие таблетки (по 34,6%). Из этого можно сделать вывод, что самой популярной формой употребления БАД являются таблетки. Вероятно, ответы имеют такое распределение, так как это наиболее удобный и быстрый способ приёма лекарств, также именно в такой форме в больше так случаев производятся БАДы.



Рис. 3. Ответы студентов на вопрос о том, в каком виде они принимают БАДы

Ниже на рисунке представлен результат опроса студентов о том, какие БАД они принимают (Рис. 4).



Рис. 4. Ответы студентов на вопрос о том, какие БАД они принимают

Ниже на рисунке представлен результат опроса студентов об изменении их двигательной активности (Рис. 5). Большая часть участников (56,3%) ответили, что заметили увеличение своей двигательной активности при употреблении БАД. Это может говорить о том, что употребление БАД и правда может влиять на обменные процессы в организме человека.

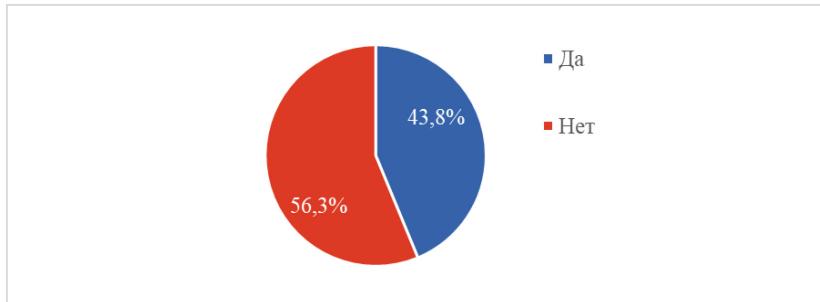


Рис. 5. Ответы студентов на вопрос об изменении их двигательной активности

Ниже на рисунке представлен результат опроса студентов об их психологическом состоянии (Рис. 6). Большая часть опрашиваемых (54,5%) утверждают, что у них появились незначительные улучшения психологического состояния после приёма БАД, и лишь 9,1% студентов ответили, что появились значительные улучшения. Оставшаяся треть студентов не заметила никаких изменений в своём психологическом состоянии после приёма БАД. Это может говорить о том, что, вероятно, в большинстве случаев (54,5%) БАД все же влияют на психологическое состояние, но в основном появляются лишь незначительные улучшения.

Результаты опроса показывают, что БАД в основном пользуются доверием среди студентов и воспринимаются как средство для поддержания здоровья и повышения активности. Однако их влияние на психологическое состояние остаётся умеренным. Возможно, причиной недоверия к БАД является отсутствие такого же строгого контроля качества, как за лекарственными средствами или маркетинговая агрессия производителей.



Рис. 6. Ответы студентов на вопрос об изменении их психологического состояния

Для улучшения состояния здоровья необходимо провести соответствующие анализы крови, после консультации врача исходя из нехватки витаминов и микроэлементов выбирать БАДы. Из проведённого исследования можно сделать вывод о том, что чаще всего при выборе БАД студенты обращают внимание на витамины С, D и магний, но нужно так же помнить о возможности недостатка кальция и фтора, которые напрямую влияют на здоровье зубов и костей, участвуют в работе мышц, регуляции сердечно-сосудистой системы, поддержании гормонального баланса, поддержании иммунитета.

Данные из проведённого исследования показывают необходимость дальнейшего изучения пользы от употребления БАД, а также повышения осведомлённости студентов о БАД и их безопасности.

Список литературы

1. Беляева М.А. Проблемы организации здорового питания разных групп населен / М. А. Беляева, А. Ю. Соколов // Плехановский научный бюллетень. 2021. № 1(19). С. 4-14.
2. Звегинцева А.А., Матвеев Е.В., Максимов М.Л. Анализ применения биологически активных добавок среди студентов // Актуальные проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде: Сборник материалов, Ростов-на-Дону, 14 мая 2021 года. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2021. С. 23-25.

3. Козлова, М.А., Филатова А.Н. Исследование особенностей питания студентов с целью определения влияния на двигательную активность // Научные исследования и инновации: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Саратов, 14 марта 2021 года / Под редакцией Н.В. Емельянова. Москва: “КДУ”, «Добросвет», 2021. С. 208-212. <https://doi.org/10.31453/kdu.ru.978-5-7913-1168-9-2021-208-212>
4. Марченко А.С., Гладышева О.В., Чурсанова Е.Н. Исследование потребительских предпочтений среди населения при выборе биологически активных добавок // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-5. С. 198-201. <https://doi.org/10.18411/trnio-07-2023-300>
5. Соломонова Л. В. Роль БАД в современном обществе: споры, необходимость, противоречия // Теория и практика общественного развития. 2014. № 1. С. 124-126.
6. Спасов А. А., Иёжица И. Н., Гурова Н. А., Ивахненко И. В. Биологически активные пищевые добавки в гастроэнтерологии: современное состояние проблемы // Лекарственный вестник. 2002. № 13. С. 27-40.
7. Степанова А. М., Плутницкий А.Н., Гамеева Е.В. Биологически активные добавки: обзор рынка, безопасности и эффективности // Фармакоэкономика. Современная фармакоэкономика и фармакоэпидемиология. 2024. Т. 17, № 4. С. 558-571. <https://doi.org/10.17749/2070-4909/farmakoeconomika.2024.269>
8. Хотимченко С. А., Спиричев В. Б. Микронутриенты – важнейший фактор сбалансированного питания // Гинекология. 2002. Т. 4, № 3. С. 137-139.

References

1. Belyaeva M.A. Problems of organization of healthy nutrition of different population groups / M.A. Belyaeva, A.Y. Sokolov // Plekhanov Scientific Bulletin. 2021. № 1(19). P. 4-14.
2. Zvegitseva A.A., Matveev E.V., Maksimov M.L. Analysis of the use of biologically active additives among students // Actual problems of popularization of a healthy lifestyle in the youth environment: Collection

- of materials, Rostov-on-Don, May 14, 2021. Rostov-on-Don: Rostov State Medical University, 2021. P. 23-25.
3. Kozlova, M.A., Filatova A.N. Study of the features of students' nutrition to determine the impact on motor activity // Scientific research and innovation: Collection of articles of the IV International Scientific and Practical Conference, Saratov, March 14, 2021 / Edited by N.V. Eme-lyanov. Moscow: "KDU", "Dobrosvet", 2021. P. 208-212. <https://doi.org/10.31453/kdu.ru.978-5-7913-1168-9-2021-208-212>
 4. Marchenko A.S., Gladysheva O.V., Chursanova E.N. Study of consumer preferences among the population when choosing biologically active additives // Trends in the development of science and education. 2023. № 99-5. P. 198-201. <https://doi.org/10.18411/trnio-07-2023-300>
 5. Solomonova L. V. The role of dietary supplements in modern society: disputes, necessity, contradictions // Theory and practice of social development. 2014. № 1. P. 124-126.
 6. Spasov A. A., Iyozhitsa I. N., Gurova N. A., Ivakhnenko I. V. Biologically active food additives in gastroenterology: current state of the problem // Medicinal Bulletin. 2002. № 13. P. 27-40.
 7. Stepanova A.M., Plutnitsky A.N., Gameeva E.V. Biologically active additives: a review of the market, safety and efficiency // Pharmacoconomics. Modern pharmacoeconomics and pharmacoepidemiology. 2024. Vol. 17, № 4. P. 558-571. <https://doi.org/10.17749/2070-4909/farmakoekonomika.2024.269>
 8. Khotimchenko SA, Spirichev V. B. Micronutrients - the most important factor of balanced nutrition // Gynecology. 2002. Vol. 4, № 3. P. 137-139.