

*К. Х. ХАСЕНОВА, З. С. АБИШЕВА, Ұ. С. АРТЫКБАЕВА,*

*К. А. АЙТЖАНОВА, М. Б. МАХАМБЕТОВА*

(Казахский национальный медицинский университет им. С. Д. Асфендиярова, Алматы)

## **ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЯ АНТОЦИАНОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КазНМУ**

### **Аннотация**

В рационе питания студентов было выявлено недостаточное количество продуктов, содержащих антоцианы, являющихся мощными антиоксидантами и входящих в состав овощей, фруктов и ягод с фиолетовым оттенком. Недостаточное поступление в организм антоцианов может входить в комплексе причин, ведущих к снижению зрения, появлению быстрой утомляемости, снижению резистентности организма к различным заболеваниям.

**Ключевые слова:** рацион питания, антоцианы, антиоксиданты, резистентность организма.

**Кілт сөздер:** Тағам рационы, антоциондар, антиоксиданттар, организмнің төзімділігі.

**Keywords:** Food ration, antosianas, antioxidants, resistance of an organism.

Антоцианины [греч. *antho* – цвет, *syanos* – темный, темно-синий] – природные пигменты (фла-воноиды) красного, синего или фиолетового цвета. Источником природных антоцинов являются смородина, черника, малина, темные помидоры, капуста и тд (1). В природе существует более 300 различных видов антоцианов. Все антоцианы имеют одно общее свойство – они мощные анти-оксиданты. Поступая в организм в составе продуктов питания, они могут помочь предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, возрастные осложнения, ожирение, повысить резистентность организма, снизить риск развития онкологических заболеваний (3,4,5).

**Цель:** Изучить состояние питания студентов и выявить, достаточно ли в их рационе продуктов, содержащих антоцианы.

**Материалы и методы исследования.** Студентам 1 курса (100 человек), 2 курса (100) и 3 курса (100) факультета общей медицины были розданы анкеты, которые включали:

1. Вопросы связанные с изучением характера питания студентов: режима питания, сбалансированности, о достаточности и наличия в рационе питания продуктов, которые содержат антоцианы.

2. Вопросы о нарушениях показателей здоровья, которые могут быть связаны с антоциановой недостаточностью: снижение иммунитета, наличие хронических заболеваний, нарушение функций зрения, показатели артериального давления.

**Результаты исследования.** По результатам анкетирования было выявлено, что режим питания соблюдают 52-68% студентов; 25-45% студентов питаются только 1-2 раза в день. Достаточное количество овощей и фруктов в рационе питания только у 35% студентов первого курса. Этот показатель на 2 и 3 курсах снижается до (17-11%). Очень небольшой процент (21-37%) студентов имеют в рационе питания, чернику, малину или смородину, более благоприятная картина наблюдается с наличием в рационе питания помидоров – 55-60% студентов; у 50% студентов в рационе питания постоянно присутствует капуста.

По результатам анкетирования, характеризующим состояние самочувствия, было выявлено, что у 50-60% студентов наблюдается слабость и усталость, которая была особенно выражена у студентов 3 курса; на вопрос какое у вас зрение - 75% первокурсников ответили: «Хорошо вижу». На 2-3 курсе показатели зрения ухудшились до 46-56%. С повышением курса обучения наблюдается тенденция к повышению показателей артериального давления от 12% на 1 курсе до 25-35% на 2-3 курсах обучения.

#### **Выводы:**

1. У 25-45% студентов выявлено нарушение характера питания, которое в первую очередь было связано с несоблюдением режима питания.

2. Достаточное количество овощей и фруктов наблюдается только у 35% студентов 1 курса. У студентов 3 курса в рационе питания овощи и фрукты занимают минимальный уровень. К 2 и 3 курсу этот показатель снижается.

3. В рационе питания студентов выявлено очень малое количество продуктов, содержащих антоцианы.

4. С повышением курса обучения (на 3 курсе) наблюдается тенденция к снижению здоровья. Появляется слабость и усталость, нарушается зрение.

#### **Рекомендации:**

1. Соблюдать правила рационального питания, в особенности режим питания.
2. Включать в рацион питания овощи и фрукты, содержащие антоцианы.
3. Доступные продукты, содержащие антоцианы: капуста, помидоры, черника, малина или смородина, фиолетовый картофель.

#### **Резюме**

*К. Х. Хасенова, З. С. Әбішева, Ұ. С. Артықбаева, К. А. Айтжанова, М. Б. Махамбетова*

(С. Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті, Алматы)

ҚазҰМУ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ТАҒАМ РАЦИОНЫ ҚҰРАМЫНДАҒЫ  
АНТОЦИОНДАРДЫҢ БОЛУЫН ЗЕРТТЕУ

Студенттердің тағам рационында антоциондардың жетіспеушілігі анықталды. Антоциондар – күшті та-биғи антиоксиданттар. Олар көбінесе күлгін түстес көкөністер мен жеміс-жидектерде болады. Антоцион-дардың тапшылығы көрудің нашарлауына, адамның тез шаршауына және организмнің төзімділігінің төмендеуіне әкеледі.

**Кілт сөздер:** Тағам рационы, антоциондар, антиоксиданттар, организмнің төзімділігі.

**Summary**

*K. Kh. Khassenova, Z. S. Abisheva, U. S. Artykbaeva, K. A. Aitzhanova, M. B. Makhambetova*

(Kazakh National Medical University named after S. D. Asfendiyaro, Almaty)

EXISTENCE RESEARCH ANTOSIANOS  
IN THE FOOD RATION OF STUDENTS TO KazNMU

In a food ration of students the insufficient quantity of the products, containing antosiana and being powerful antioxidants, are in a part vegetables, fruit and berries with a violet shade was revealed. Insufficient receipt antosiana can enter into an organism in a complex of the reasons, conducting to decrease in sight, to emergence of fast fatigue, decrease in resistance of an organism to various diseases.

**Keywords:** Food ration, antosianas, antioxidants, resistance of an organism.

*Поступила 15.07.2013 г.*