

УДК 378.17: [612.39+612.015.6]

САПАРГЕЛДИЕВА Д.А., студент (Туркменистан)

ЛАЗОВСКИЙ Д.П., студент (Республика Беларусь)

Научный руководитель **Дударев А.Н.**, старший преподаватель

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

ВИТАМИНЫ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Важнейшим условием поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия человека является регулярное снабжение его организма, не только белками, жирами и углеводами, но и витаминами и минеральными веществами, которые выполняют жизненно важные функции, поддерживают организм в целом. Ослабленный организм подвержен инфекционным заболеваниям, плохому настроению, отсутствию аппетита, раздражительности, возможно угнетение обмена веществ и развития учащегося. Эти симптомы возникают, в том числе из-за недостатка витаминов.

Витамины имеют целый ряд общих биологических особенностей:

- преимущественно синтезируются вне организма человека и животных, а в организм поступают в составе пищевых продуктов и фармацевтических препаратов, некоторые из них (витамины К, часть группы В) синтезируются микрофлорой кишечника. Исключения составляют витамин D, который образуется в коже человека под действием ультрафиолетового света; витамин А, который может синтезироваться из предшественников, поступающих в организм с пищей и ниацин, предшественником которого является аминокислота триптофан.
- витамины не выполняют пластических и энергических функций, но необходимы для многих жизненных процессов;
- свою биологическую активность витамины осуществляют в малых концентрациях, тогда как в избыточном количестве они могут вызывать развитие нарушений; недостаточное поступление в организм отдельных витаминов или снижение степени их усвоения приводит к развитию патологических процессов в виде специфических гипо- и авитаминозов [1].

Таким образом, при участии витаминов обеспечивается нормальное функционирование всех тканей и органов; они повышают умственную и физическую работоспособность, поддерживают сопротивление организма к действию вредных факторов окружающей среды (жара, холод, инфекции, интоксикации и тому подобное).

Цель работы – показать уровень осведомленности иностранных студентов о роли витаминов в их жизни. Для достижения цели нами была разработана анкета и проведено анкетирование иностранных

студентов 3 и 4 курса факультета химико-биологических и географических наук. Анкета включает 16 вопросов. В опросе приняли участие 50 респондентов, из них девушек – 27, юношей – 23. Возраст респондентов составлял 20 - 25 лет.

При анализе ответов респондентов на вопрос об оценке состояния своего здоровья абсолютное большинство (46) оценили состояние своего здоровья как отличное или хорошее. И лишь 4 студента оценили состояние здоровья как удовлетворительное.

На вопрос «Вы знаете, что такое витамины и как они влияют на организм?» 27 анкетированных ответили – в полной мере, 15 – знаю, но недостаточно и только 8 затруднились ответить.

На вопрос «Какие источники информации наиболее повлияли на Ваше понимание роли витаминов?», 29 респондентов ответили – преподаватели ВГУ имени П.М. Машерова, 10 – интернет и телевидение, затем идут родственники и друзья (9).

Неожиданный результат вызвал вопрос «Витамины производства какой страны вы употребляете?». Большинство участников анкетирования (36) ответили Республики Беларусь и Российской Федерации, а 10 человек вообще не принимали никогда витамины в таблетках.

В целом, учащиеся факультета химико-биологических и географических наук ориентированы на здоровый образ жизни. Каждый из них, старается правильно питаться. Результаты проведенного анкетирования показали, что во многих вопросах, касающихся витаминов, студенты затрудняются в ответах, а иногда и просто выбирают неверные суждения, что требует необходимости воспитания у иностранных учащихся представлений о роли витаминов и расширения их кругозора в сфере здоровья.

УДК 636.12.05

АКМЫРАДОВ Э.Х., студент (Туркменистан)

Научный руководитель **Медведева К.Л.**, канд. с.-х. наук, доцент
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ ХРАНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ПРОБЫ МОЛОКА НА РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА СОМАТИЧЕСКИХ КЛЕТОК

Современная перерабатывающая молочная промышленность предъявляет повышенные требования к качеству сырого молока, используемого для производства широкого ассортимента молочных продуктов. Низкое качество исходного молочного сырья порождает