

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СИСТЕМ ПИТАНИЯ, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Грин Э.-А.Э., Никитенко А.А.

Научный руководитель: к. м. н. Васильев Ю.В.

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: с каждым годом растет популярность вегетарианства, его придерживаются взрослые, подростки, к вегетарианству приучают детей.

Цель исследования: изучить влияние на здоровье питания, ограничивающего потребление продуктов животного происхождения.

Материалы и методы: методом анкетирования и интервьюирования исследовали 349 вегетарианцев (323 женщины, 24 мужчины, возраст 18–25 лет) и 317 человек, придерживающихся традиционной системы питания (211 женщин и 106 мужчин, возраст 22–40 лет). Методом 24-часового воспроизведения оценивали фактическое питание вегетарианцев (10 человек), детей-вегетарианцев (7 детей, от 10 месяцев до 16 лет) и людей, не исключающих животных продуктов (10 человек) [3]. Статистическую обработку данных проводили с помощью MS Excel 2010. Результаты исследования представлены в виде средних арифметических значений, достоверность различий в сравниваемых группах определяли, используя хи-квадрат, все различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$. Зависимость между признаками определяли с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Результаты: установлено неблагоприятное влияние вегетарианства на резистентность организма у 63% обследованных (ОРВИ в 1,6 раз чаще, $p < 0,001$), репродуктивное здоровье (аменорея в 3,2 раза чаще, $p < 0,001$), патологию кожи и волос 71% (в 1,9 раз, $p < 0,001$), анемию (в 1,7 раз, $p < 0,05$), нарушения ментальной (снижение памяти, $OR = 2.3$, $p < 0,001$) и эмоциональной сферы — параноидальное избегание в пище Е-добавок [2]. Склонность к нарушению вегетарианской диеты обнаружена как в группе, придерживающейся данного питания менее года, так и в группе вегетарианцев со стажем 1–5 лет ($p < 0,01$). Фактическое питание вегетарианцев не соответствовало нормам физиологических потребностей (МР 2.3.1.2432–08): дефицит энергии 29%, белков — 30%, жиров — 50%, углеводов — 13%, витамина В12—67%, железа — 45%, витамина РР — 42%. В группе детей-вегетарианцев до 3 лет также обнаружен дефицит энергии — 19%, белков — 20%, жиров — 60%, витаминов В12—43%, В1—25%, РР — 33%, железа — 60% [1]. Родители-вегетарианцы негативно относятся к вакцинации детей, скрывают от педиатров факт вегетарианства, стремятся оправдать несоответствие ребёнка возрастным нормам.

Выводы: вегетарианское питание способствует нарушениям в ментальной, эмоциональной, репродуктивной сфере, понижению иммунной реактивности, патологии кожи.

Литература

1. Васильев Ю.В., Васильева И.В., Васильев А.Ю. О нелинейном характере нежелательных действий пищи с измененным составом: уроки питания злаковыми // Здоровое питание с рождения: медицина, образование, пищевые технологии Материалы XII Российского форума с международным участием. 2017. С. 18–20.
2. Васильев Ю.В., Песонина С.П., Черных А.А., Дунаева Л.Л., Позднякова И.В., Щеникова Е.Ю. Шоколад — продукт питания и лекарство//Гомеопатия и фитотерапия, 2000, № 2. С. 85–89.
3. Львов С.Н., Земляной Д.А., Васильева И.В., Васильев И.Ю., Васильев Ю.В. Гигиеническая характеристика фактического питания студентов педиатрического университета//Педиатр, 2017, Т. 8, № S1. С. M202–M203.