ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА НА ПАМЯТЬ И МЫШЛЕНИЕ

© Игнатова П. Д., Марковская И. Н., Попов В. В

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

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Игнатова Полина Денисовна — студентка 3 курса педиатрического факультета.

E-mail: ignatovapolly0@gmail.com

Ключевые слова: питание; статус питания; нервная система; память; мышление.

Актуальность исследования: как известно, рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, в то же время недостаточное питание может обусловить алиментарно-зависимые состояния, в том числе расстройства памяти и мышления, астенизацию, недомогание [1–4].

Цель исследования: оценить влияние питания на функции высшей нервной деятельности (внимание и память).

Материалы и методы: у 30 студентов СПбГПМУ в возрасте 19–21 лет методом гигиенического мониторинга оценивали фактическое питание, статус питания [3]. На основании этих данных сформулированы и даны рекомендации по питанию, их испытуемые придерживались в течение двух недель. До и после курса индивидуально рекомендованной диеты оценивали память и внимание — тест А.Р. Лурия, тест оценки визуальной памяти, устный счет [1,2]. Контрольная группа (n=5) получала обычный рацион питания. Различия в группах оценивали с помощью хи-квадрата Пирсона (χ^2) и считали достоверными при уровне значимости критерия $p < 0,05$.

Результаты: у 5 студентов наблюдалась избыточная масса тела, превышающая норму по ИМТ на 1–5 кг/м, (средняя величина ИМТ равна 27,6 кг/м) что обусловлено получаемой в избытке энергией с пищевым рационом. Дефицит массы выявлен у 3 испытуемых, минимальное ИМТ — 17,5 кг/м.

Сбалансированное питание позволило увеличить недостающую массу тела у людей с ее дефицитом (в среднем на 1–2 кг, ИМТ достиг 18,5 кг/м), либо уменьшить — при избытке (в среднем на 2,5 кг, ИМТ — до 27,3 кг/м).

Рекомендованный рацион позволил достоверно улучшить память и мышление. Из 25 человек у 13 обследованных показатели памяти улучшились, у 10 не изменились, у 2 снизились, в контрольной группе у 2 показатели не изменились, у 3 снизились. По результатам устного счёта у 21 испытуемого результат достоверно улучшился, у 3 снизился и у 1 не изменился, в контрольной группе у 1 показатели улучшились, у 1 не изменились, у 3 снизились. Результаты проведения визуального теста достоверно улучшились у 13 исследуемых, у 3 снизились и у 9 не изменились, в контрольной группе у 3 испытуемых результаты не изменились и у 2 ухудшились.

Выводы: рациональное питание оказывает благоприятное воздействие не только на динамику массы тела, но и на высшую нервную деятельность (внимание и память). Нерациональное питание, напротив, может стать фактором, нарушающим функции внимания и памяти.

Литература

1. Гайтон, А. К. Медицинская физиология / А. К. Гайтон, Дж.Э. Холл/Пер. с англ.; Под ред. В. И. Кобрина.- М.:Логосфера, 2018.
2. Психофизиология: учеб. Пособие / С. А. Лытаев, М. В. Александров, М. С. Березанцева. — СПб.: СпецЛит, 2018.
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.
4. Палаус, Е. И. Пищевое поведение на первом году жизни и развитие материнских объектных отношений / Е. И. Палаус, К. М. Махаури // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 710. — EDN NEMMLM.