

С-ВІТАМІННИЙ СТАТУС ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

Инишина Н. М., Солдаткін О. О. студ. 2-го курсу

СумДУ, кафедра біофізики, біохімії, фармакології та біомолекулярної інженерії

Динамічний характер умов життя, навчальної або трудової діяльності та харчування сучасної людини обумовлює необхідність постійного контролю вітамінної забезпеченості населення. Розробка та впровадження ефективних методів оцінки вітамінного статусу людини є актуальним питанням сучасної вітамінології та медицини.

Метою даної роботи було дослідження вмісту вітаміну С в організмі студентів в різні пори року та з'ясування можливих причини його дефіциту. С-вітамінний статус організму студентів оцінювали за концентрацією аскорбінової кислоти у сечі. Вміст вітаміну С визначали титриметричним методом, що базується на взаємодії аскорбінової кислоти з 2,6-дихлорфеноліндофенолом.

Результати проведеного дослідження свідчать, щонезалежно від пори року, вміст аскорбінової кислоти в організмі студентів не досягає значень норми. Взимку вміст аскорбінової кислоти в організмі студентів найнижчий, у порівнянні з осінню, весною та літом. Вміст вітаміну С в дану пору року в 2 рази нижчий за норму. Взимку гіповітаміноз С виявлений у 70% студентів, восени та навесні – у 60%, влітку – лише у 10 %. Одержані дані дозволяють рекомендувати студентам додатково вживати аскорбінову кислоту у вигляді вітамінних препаратів.

З метою з'ясування причин дефіциту вітаміну С були розроблені тестові питання та проведено анкетування студентів. Встановлено, щонерациональне харчування, розумове перевантаження, стреси, шкідливі звички (паління, вживання алкоголю) призводять до дефіциту аскорбінової кислоти в організмі студентів.