

EVALUAREA SATURAȚIEI ORGANISMULUI CU VITAMINA C

Cristina Scutelnic

(Conducător științific: Elena Ciobanu, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Vitamina C (acidul ascorbic) este un antioxidant puternic și intervine în toate procesele de dezvoltare și regenerare celulară. Ea participă la sinteza colagenului, globulelor roșii și contribuie la menținerea sistemului imunitar.

Scopul lucrării. A fost evaluat nivelul de saturație al organismului cu vitamina C în perioada de toamnă și iarnă. A fost constatat aportul de fructe și legume în rația alimentară de bază.

Material și metode. A fost lansat un studiu descriptiv. Acesta a fost axat pe chestionarea studenților anului II, Facultatea Medicina 1, pe un eșantion de 76 de persoane, dintre care femei 61 (80,3%), bărbați 15 (19,7%). Vârsta medie a fost $20,3 \pm 0,13$ ani, intervalul de vârstă 19-25 ani. Saturația organismului cu vitamina C a fost realizată cu ajutorul metodei indirecte – proba linguală. Perioada de investigație – octombrie 2014, februarie 2015. Statistica: Microsoft Office Excel, SPSS.

Rezultate. Alimentația mixtă a fost decelată la 89,5% respondenți, iar la 10,5% alimentația a fost preponderent animalieră. Fructe și legume proaspete au fost folosite doar de 48,6% dintre respondenți, 4% – fructe și legume conservate și 47,4% – variat. Rezultatul probei linguale în perioada de toamnă a fost în mediu $37,5 \pm 2,15$ sec, intervalul 21-120 sec, cu rezultat de până la 23 sec au fost 11 (14,5%) studenți, cu rezultat mai mare de 23 sec – 65 (85,5%). În perioada de iarnă proba linguală a fost în mediu $57,6 \pm 3,16$ sec, intervalul 18-140 sec, până la 23 sec au fost 5 (6,6%) studenți, mai mult de 23 sec – 71 (93,4%).

Concluzii. (1) Hipovitaminoza C moderată și vădită la studenți a fost înregistrată în perioada de toamnă, cu valori mai crescute – iarna. (2) Această constatare a fost explicată printr-o rație alimentară săracă în fructe și legume.

Cuvinte cheie: vitamina C, saturația organismului.

EVALUATION OF VITAMIN C SATURATION LEVELS IN THE BODY

Cristina Scutelnic

(Scientific adviser: Elena Ciobanu, PhD, associate professor, Chair of general hygiene)

Introduction. Vitamin C (ascorbic acid) is a powerful antioxidant and it is involved in all processes of development and cell regeneration. It takes part in the synthesis of collagen, red blood cells and helps maintain the immune system.

Objective of the study. It was assessed vitamin C saturation level in the body in autumn and winter. It was ascertained the intake of fruits and vegetables in the basic food ration.

Material and methods. It was performed a descriptive study. It was focused on questioning the second year students, Faculty of Medicine 1, on a sample of 76 subjects, including 61 women (80.3%) and 15 men (19.7%). The average age was 20.3 ± 0.13 years, ranging from 19 to 25 years. Vitamin C saturation level in the body was performed using the indirect method – lingual test. Period of investigation – October 2014, February 2015. Statistics: Microsoft Office Excel, SPSS.

Results. Mixed diet was detected in 89.5% of respondents, while 10.5% had mainly an animal-based nutrition. Fresh fruit and vegetables were consumed only by 48.6% of respondents, 4% – canned fruits and vegetables and 47.4% – varied. The result of lingual test in the autumn was on average 37.5 ± 2.15 sec, ranging between 21 and 120 sec. 11 (14.5%) students had a result of up to 23 sec, while 65 (85.5%) had a result higher than 23 sec. In winter lingual test was on average 57.6 ± 3.16 sec, ranging between 18 and 140 sec; 5 (6.6%) students up to 23 sec, while 71 (93, 4%) students more than 23 sec.

Conclusions. (1) Moderate and obvious hypovitaminosis C in students was recorded in autumn, with higher values in winter. (2) This finding was accounted for a low food ration in fruits and vegetables.

Key words: vitamin C, body saturation level.