

## ASIGURAREA ORGANISMULUI CU VITAMINA C

Victoria Chiaburu

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

**Introducere.** Vitamina C este o substanță nutritivă esențială vieții, solubilă în apă, implicată în producția de glucocorticosteroizi și de anumiți neurotransmițători, în metabolismul glucozei, al colagenului, al acidului folic, care facilitează absorbția fierului la nivelul tubului digestiv.

**Scopul lucrării.** Evaluarea asigurării organismului studenților mediciniști cu vitamina C.

**Material și metode.** A fost proiectat un studiu epidemiologic transversal. În cercetare au fost incluși 188 studenți mediciniști. Vârsta medie a fost  $20,3 \pm 0,2$  ani (min. 19 max. 29), dintre care 45 (24%) bărbați și 143 (76%) femei. Perioada cercetării a inclus lunile octombrie-decembrie 2018. Instrumentul de lucru a cuprins 21 de itemi cu referire la asigurarea organismului cu vitamina C. Asigurarea organismului cu vitamina C a fost evaluată cu ajutorul metodei de rezistență a capilarelor. Statistica: Microsoft Office Excel, (IBM, SPSS, New York, SUA).

**Rezultate.** Toți respondenții au afirmat că au consumat fructe și legume pe parcursul ultimei luni. Fructe au consumat zilnic – 60,1%, 2-3 ori pe săptămână – 34% și o dată pe săptămână – 5,9%. Legume au consumat zilnic – 68,1%, 2-3 ori pe săptămână – 26,1% și o dată pe săptămână – 5,8%. Pe parcursul ultimei luni 24% dintre mediciniști au suferit de boli cronice sau acute, dintre care în 47,8% cazuri au fost administrate medicamente. În 5,3% cazuri mediciniștii au relatat că sunt fumători. De hipovitaminoză moderată au suferit 19,7%, iar de hipovitaminoză ușoară – 80,3% mediciniști.

**Concluzii.** În perioada de toamnă rația alimentară a mediciniștilor a fost bogată în fructe și legume, ceea ce a permis o bună asigurare a organismului cu vitamina C, iar cazuri de hipovitaminoză pronunțată nu au fost înregistrate.

**Cuvinte cheie:** vitamina C, asigurarea organismului.

## VITAMIN C SUPPLY OF THE HUMAN BODY

Victoria Chiaburu

(Scientific adviser: Elena Ciobanu, PhD, assoc. prof., Chair of general hygiene)

**Introduction.** Vitamin C is an essential nutrient of life, soluble in water, involved in the production of glucocorticosteroids and certain neurotransmitters, in the metabolism of glucose, collagen, folic acid, that facilitates the absorption of iron in the digestive tract.

**Objective of the study.** To evaluate the medical students supply with vitamin C.

**Material and methods.** A transversal epidemiological study was organized. 188 medical students from the second year of study were involved. The average age was  $20.3 \pm 0.2$  years (min 19 max 29), including 24% men and 76% women. The period of study included October-December 2018. The working tool included 21 items with reference to the body's saturation with vitamin C. Statistics: Microsoft Office Excel, (IBM, SPSS, New York, USA).

**Results.** All respondents affirmed that they had consumed fruit and vegetables during the last month. 60.1% consumed fruit daily, 34% – 2-3 times a week and 5.9% – once a week. 68.1% consumed vegetables every day, 26.1% – 2-3 times a week and 5.8% – once a week. During the last month, 24% of the medical students suffered of chronic or acute diseases, in 47.8% of cases the drugs were used. In 5.3% cases the medical students reported that they were smokers. 19.7% from the medical students suffered of moderate hypovitaminosis, and 80.3% of them – of mild hypovitaminosis.

**Conclusions.** During autumn, food ration of medical students was rich in fruit and vegetables, that allowed a good supply of the body with vitamin C, and cases of serious hypovitaminosis were not recorded.

**Key words:** vitamin C, the body's supply.