

УДК 613.2:612.662-055.2

https://doi.org/10.33619/2414-2948/111/34

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ ЖЕНЩИНЫ

- ©Тхорук М. О., Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского,
г. Симферополь, Россия, mary.felicita@mail.ru
- ©Думенко В. С., Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского,
г. Симферополь, Россия, dumenko.valerya@yandex.ru
- ©Ящук И. В., Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского,
г. Симферополь, Россия, irishayashchuk@mail.ru
- ©Сарчук Е. В., ORCID: 0000-0001-9362-3626, SPIN-код: 3021-8236, канд. мед. наук,
Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского,
г. Симферополь, Россия, mary.felicita@mail.ru

STUDYING THE EFFECT OF DIET ON A WOMAN'S MENSTRUAL CYCLE

- ©Tkhoruk M., V. I. Vernadsky Crimean Federal University,
Simferopol, Russia, mary.felicita@mail.ru
- ©Dumenko V., V. I. Vernadsky Crimean Federal University,
Simferopol, Russia, dumenko.valerya@yandex.ru
- ©Yashchuk I., V. I. Vernadsky Crimean Federal University,
Simferopol, Russia, irishayashchuk@mail.ru
- ©Sarchuk E., ORCID: 0000-0001-9362-3626, SPIN-код: 3021-8236, PhD, V. I. Vernadsky
Crimean Federal University, Simferopol, Russia, mary.felicita@mail.ru

Аннотация. Регулярность менструального цикла является индикатором общего здоровья женщины. В статье представлены результаты изучения влияния рациона питания на менструальный цикл женщины. Рассмотрены вопросы взаимосвязи различных этапов менструального цикла с потребностями организма в питательных веществах как одного из факторов поддержания регулярности менструаций и уменьшения проявлений предменструального синдрома у женщин. Полученные в ходе исследования данные целесообразно использовать для повышения осведомленности женщин о важности сбалансированного питания для поддержания гормонального баланса и улучшения качества жизни. Результаты могут быть полезны как для медицинских специалистов, так и для женщин, стремящихся оптимизировать свое здоровье через правильное питание.

Abstract. Regularity of the menstrual cycle is an indicator of a woman's overall health. The article presents the results of a study of the effect of diet on a woman's menstrual cycle. The issues of the relationship between different stages of the menstrual cycle and the body's needs for nutrients as one of the factors in maintaining regularity of menstruation and reducing the manifestations of premenstrual syndrome in women are considered. The data obtained during the study can be used to increase women's awareness of the importance of a balanced diet to maintain hormonal balance and improve quality of life. The results can be useful for both health professionals and women seeking to optimize their health through proper nutrition.

Ключевые слова: менструальный цикл, предменструальный синдром, рациональное питание, здоровье, женщины.

Keywords: menstrual cycle, premenstrual syndrome, balanced nutrition, health, women.

Здоровье женщин, как один из аспектов общественного здоровья — это фундамент благополучия общества и его устойчивого развития. Биологическая уникальность, переплетение социальных и культурных факторов делают здоровье женщин неотъемлемым элементом, заслуживающим пристального внимания и заботы. Сегодня, как никогда прежде, важно всесторонне рассматривать вопросы женского здоровья — от доступности качественных медицинских услуг до обеспечения безопасного материнства и профилактики заболеваний. Репродуктивное здоровье — лишь одна из граней сложной мозаики общего здоровья. Нарушения менструального цикла являются одной из наиболее распространённых проблем репродуктивного здоровья [1].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от 15% до 25% женщин по всему миру сталкиваются с различными нарушениями цикла, включая аменорею, дисменорею и ПМС [2].

В Российской Федерации, по данным Росстата на 2022 г зарегистрировано 1,5% девушек в возрасте 10-49 лет с расстройствами менструаций, установленными впервые в жизни. Этот показатель превышает значения статистики по другим выявленным заболеваниям женской репродуктивной системы [1].

Психическое благополучие, профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, влияние окружающей среды и образа жизни — все это формируют многогранную картину здоровья женщины. В условиях глобальных демографических изменений и увеличения продолжительности жизни особую значимость приобретают вопросы здоровья женщин не только юного, но и зрелого и пожилого возраста. Профилактика остеопороза, деменции и других возрастных заболеваний — это вызовы, которые необходимо решать комплексно и безотлагательно.

Нарушения менструального цикла могут быть обусловлены разными причинами, такими как генетические патологии, негативное воздействие окружающей среды или же вредные привычки [3].

Согласно данным ВОЗ, благополучие человека на 50% зависит именно от образа жизни. Соблюдение рационального режима труда и отдыха, правил личной гигиены, психического и эмоционального равновесия, оптимального двигательного режима оказывают на здоровье человека значительное влияние. Весомый вклад в сохранение здоровья вносит и рациональное питание. Питание играет значимую роль в поддержании здоровья женского организма, в том числе в формировании гармоничного менструального цикла [4].

В разные фазы регулы тело женщины претерпевает гормональные изменения, которые влияют на физическое и эмоциональное состояние. Сбалансированный рацион не только помогает нормализовать цикл по продолжительности, характеру выделений, а также снизить неприятные симптомы (перепады настроения, усталость и боли), но и способствует общему укреплению организма, улучшению состояния кожи, волос и иммунитета [5, 6].

Сбалансированное питание может улучшить гормональный фон и самочувствие женщины в разных фазах цикла у всех возрастных групп [4, 7].

Целью работы явилось изучение влияния рациона питания на менструальный цикл девушек-студенток.

Материалы и методы

В исследовании приняло участие 120 девушек-студенток медицинского института, средний возраст которых составил 19-20 лет. Основным методом исследования явился

анкетно-опросный. Опрос проводился оффлайн и являлся анонимным. Нами был разработан опросник из 24 вопросов. Полученные данные были занесены в таблицу Excel, с помощью которой в последующем обрабатывались с применением статистических методов.

Анализ и обсуждение.

Регулярность менструального цикла является ключевым индикатором женского здоровья. В ходе нашего исследования выявлено, что все исследованные девушки постоянно следят за своим циклом. Это указывает на ответственный подход к своему здоровью. Анализ результатов опроса позволил установить, что у 71,6% девушек цикл является регулярным (Рисунок 1).

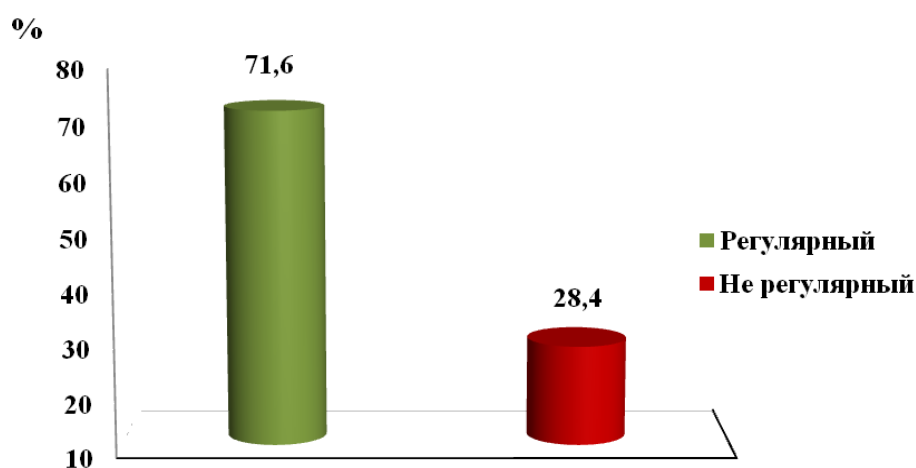


Рисунок 1. Распределение респонденток в зависимости от регулярности менструального цикла, %

Это позитивный показатель, указывающий на стабильность гормональной регуляции и отсутствие факторов, способных нарушить регулу. 17,9% участниц отмечают, что их цикл бывает непостоянным. Это может быть связано с временными колебаниями в организме, такими как стресс, изменение веса или физическая нагрузка. 10,5% респонденток отметили, что их цикл всегда непостоянен. Нерегулярность может указывать, например, на гормональные дисбалансы, такие как синдром поликистозных яичников, нарушение функции щитовидной железы или другие медицинские состояния, требующие внимания.

Среди респонденток с нерегулярным менструальным циклом были выявлены следующие особенности: у 67,7% опрошенных девушек длительность регул соответствовала постпонирующему циклу (Рисунок 2).

Такая продолжительность часто ассоциируется с ановуляторными циклами или с гормональными нарушениями, такими как гиперпролактинемия или недостаточность жёлтого тела. В ходе нашей работы мы выявили, что у 25,8% участниц цикл антепонирующий. Это может быть связано с лютеиновой недостаточностью, стрессом или хроническими заболеваниями. 6,5% респонденток имеют нестабильный цикл и затрудняются уточнить его среднюю длительность.

Полученные данные подчеркивают необходимость проведения образовательных мероприятий, направленных на повышение уровня знаний о физиологии женского организма и особенностях менструального цикла. В ходе анализа ответов исследованных на вопрос: «Испытываете ли вы боль в течение цикла», 50,8% опрошенных ответили утвердительно, 43,2% указали «не всегда» и только у 6,0% испытуемых отсутствует болевой синдром.

Анализ распределения болевых ощущений у девушек в разные периоды менструального цикла выявил интересные закономерности. У большинства респонденток (55,9%) болевые ощущения наиболее интенсивны непосредственно в период менструального кровотечения (Рисунок 3).

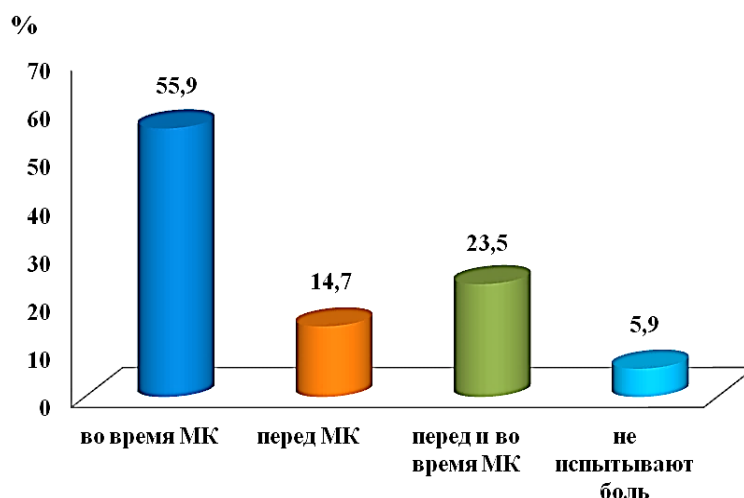


Рисунок 2. Распределение респонденток в зависимости от длительности менструального цикла, %

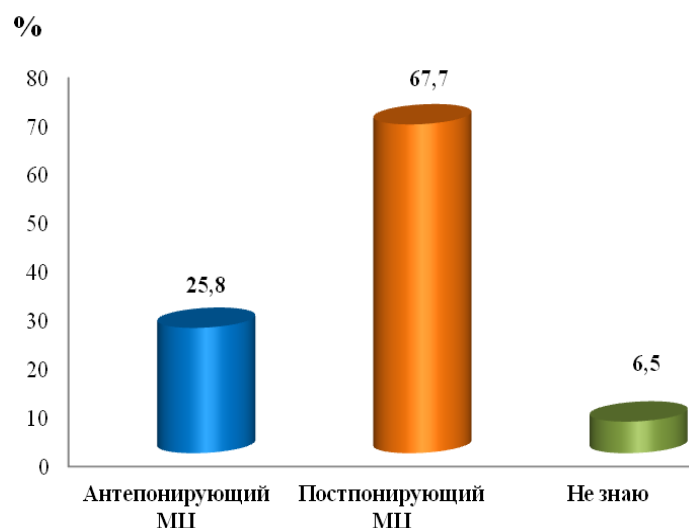


Рисунок 3. Распределение респонденток в зависимости от периода возникновения болевых ощущений, %. МК – менструальное кровотечение

Это может быть связано с интенсивным сокращением маточной мускулатуры, сопровождающим процесс отторжения эндометрия. Такой тип боли, известный как первичная дисменорея, является наиболее распространённым среди молодых девушек и часто требует симптоматического лечения.

Установлено, что у 14,7% участниц исследования болевой синдром возникает перед началом менструации, что связано с предменструальным синдромом (ПМС). В этот период в организме наблюдаются резкие колебания уровня гормонов, которые могут приводить к повышению чувствительности тканей и усилению воспалительных процессов. Примечательно, что 23,5% опрошенных отметили болевые сигналы как перед началом, так и во время менструации. Это может указывать на более сложный патогенез, включающий как

гормональные изменения, так и особенности нервной регуляции менструального цикла. 5,9% девушек вовсе не испытывают болезненных ощущений (Рисунок 3).

Следующим этапом работы явилось изучение особенностей пищевого рациона и исследование пищевых привычек респонденток. Благодаря углубленному анализу полученных данных мы установили, что 42,4% девушек отдают предпочтение мясным изделиям, которые являются важным источником белков, железа и витамина В₁₂. Это особенно важно для восполнения запасов железа и белка после каждого менструального кровотечения. Среди всего населения женщины репродуктивного возраста подвергаются более высокому риску железодефицитной анемии из-за физиологических процессов, таких как частая кровопотеря (менструации), а также из-за их повышенной потребности в железе вследствие беременности и кормления грудью. 30,6% респонденток указали, что они склонны к употреблению сладкого. Это может быть связано с потребностью в быстром источнике энергии, особенно в предменструальный период, когда снижение уровня серотонина вызывает тягу к углеводам. 15,3% опрошенных предпочитают продукты растительного происхождения, такие как овощи, фрукты и злаки. Они богаты клетчаткой, витаминами и антиоксидантами, которые поддерживают общее здоровье и способствуют снижению воспаления. Лишь 11,7% включают в рацион кисломолочные продукты. Эти продукты, богатые кальцием и пробиотиками, играют важную роль в поддержании здоровья костей и кишечной микрофлоры, что также может оказывать влияние на гормональный баланс. Известно, что уровень гормонов — эстрогены и прогестерона — оказывает влияние на деятельность мозга, регулируя пищевое поведение и предпочтения в еде во время кровотечений.

В ходе исследования нам было интересно отметить, что выбор продуктов опрошенными девушками был обусловлен не только индивидуальными предпочтениями, но и культурными, социальными и экономическими факторами. Например, предпочтение мясных изделий может быть связано с их доступностью или убеждением в их питательной ценности, тогда как выбор растительной пищи иногда определяется модными тенденциями к здоровому образу жизни. Влияние продуктов на менструальный цикл требует более глубокого изучения, однако уже сейчас можно сделать вывод, что рацион, богатый разнообразными питательными веществами, способен минимизировать дискомфорт, связанный с циклом, и поддерживать общее состояние здоровья.

Учитывая, что процесс приготовления пищи играет важнейшую роль в сохранении питательных веществ и усвояемости нутриентов организмом, мы провели анализ предпочтений в методах готовки среди участниц опроса. Выявлено, что 42,3% девушек отдают предпочтение варке. Это наиболее популярный способ приготовления, позволяющий сохранить текстуру продуктов и минимизировать добавление жиров. Вареные продукты, такие как овощи и крупы, богаты клетчаткой и являются важным элементом сбалансированного питания. 33,7% участниц предпочитают жарку несмотря на то, что этот метод приготовления пищи может увеличивать калорийность блюд из-за добавления жиров. Жареная пища остаётся популярной благодаря вкусовым качествам, но её избыточное употребление может негативно сказываться на здоровье. 19,2% респонденток запекают еду, что является оптимальным вариантом для сохранения витаминов и микроэлементов. Запечённые блюда также позволяют снизить количество добавляемых жиров, делая этот способ одним из самых полезных. Лишь 3,5% участниц указали, что употребляют сырые продукты. Сыроедение может обеспечивать максимальное сохранение витаминов и антиоксидантов, но требует осторожного подхода для исключения риска пищевых инфекций. Только 1,3% девушек готовят пищу на пару, хотя это считается одним из самых полезных

способов. Пищевые продукты, приготовленные таким образом, сохраняют максимальное количество нутриентов и легко усваиваются организмом.

При анализе ответов исследованных участниц мы установили, что 32,8% участниц имеет осознанное понимание значимости нутриентов в питании. Эти девушки интересуются тем, как питание влияет на здоровье и физиологические процессы, что, вероятно, связано с их образовательным или профессиональным контекстом. 31,3% исследованных никогда не интересовались этой темой. Это может быть обусловлено недостатком времени, информации или вследствие недопонимания важности нутриентов в повседневной жизни. 35,8% слышали о влиянии нутриентов, но не углублялись в эту тему. Мы рассматриваем это как потенциальный интерес, который может быть реализован через образовательные инициативы. Полученные в ходе опроса данные свидетельствуют о необходимости повышения уровня осведомлённости девушек о роли питания в поддержании здоровья. Образовательные программы, направленные на информирование о значении нутриентов, могут сыграть ключевую роль в изменении пищевого поведения и улучшении общего состояния здоровья.

Заключение

Согласно данным ВОЗ до 25% женщин по всему миру сталкиваются с различными нарушениями цикла, включая аменорею, дисменорею и ПМС. Организация рационального питания женщины на разных этапах менструального цикла играет важную роль в поддержании гормонального баланса, регулярности менструального цикла, а также уменьшении проявлений предменструального синдрома.

В ходе исследования выявлено, что у 28,4% респонденток цикл является непостоянным, что может указывать на гормональный дисбаланс; 94,0% исследованных испытывают болевой синдром до и (или) во время менструального кровотечения.

Изучение особенностей рациона питания девушек-студенток позволило установить изменения их пищевых предпочтений на различных этапах менструального цикла. Однако, выбор продуктов иногда обусловлен не только индивидуальными предпочтениями, но и культурными, социальными и экономическими факторами. Отмечено, что рацион, богатый разнообразными питательными веществами, способен минимизировать дискомфорт, связанный с циклом, и поддерживать оптимальное состояние здоровья.

Полученные в ходе опроса данные свидетельствуют о необходимости повышения уровня осведомлённости девушек о роли питания в поддержании здоровья. Образовательные программы, направленные на информирование о значении нутриентов, могут сыграть ключевую роль в изменении пищевого поведения и сохранении оптимального состояния здоровья.

Список литературы:

1. Министерство здравоохранения РФ Российское общество акушеров-гинекологов Аменорея и олигоменорея // Клинические рекомендации. 2021. С.2.
2. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) Статистический сборник Здравоохранение в России. 2023. С. 61.
3. Кадочникова Н. И., Сазанова М. Л. Влияние факторов внешней среды на вариабельность продолжительности менструального цикла // Общество. Наука. Инновации (НПК-2018): сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Киров, 2018. Т. 1. С. 75-82.

4. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б. Нутрициология и клиническая диетология. М., 2021. С. 193-196.
5. Прохорова О. В., Туремуратова Д. Ж., Пономарева Ю. А. Аномальные маточные кровотечения и дефицит железа у девушек-подростков // *Annali d'Italia*. 2021. С. 33-38.
6. Одарченко А. С., Андреева Е. Н., Григорян О. Р., Абсатарова Ю. С. Как связаны питание, стресс и физическая нагрузка с развитием аменореи? // *Вестник репродуктивного здоровья*. 2023. Т. 2, №1. С. 17-23.
7. Агаева Л. В., Башкатова А. А., Сарчук Е. В. Состояние питания женщин до и во время беременности // *Juvenis scientia*. 2020. Т. 6. №2. С. 9.

References:

1. Ministerstvo zdravookhraneniya RF Rossiiskoe obshchestvo akusherov-ginekologov Amenoreya i oligomenoreya (2021). *Klinicheskie rekomendatsii*. Moscow. (in Russian).
2. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoi statistiki (Rosstat) *Statisticheskii sbornik Zdravookhranenie v Rossii (2023)*. Moscow. (in Russian).
3. Kadochnikova, N. I., & Sazanova, M. L. (2018). Vliyanie faktorov vneshnei sredy na variabel'nost' prodolzhitel'nosti menstrual'nogo tsikla. In *Obshchestvo. Nauka. Innovatsii (NPK-2018): sbornik statei XVIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Kirov, 1, 75-82*. (in Russian).
4. Tutel'yan, V. A., & Nikityuk, D. B. (2021). *Nutritsiologiya i klinicheskaya dietologiya*. Moscow. 193-196. (in Russian).
5. Prokhorova, O. V., Turemuratova, D. Zh., & Ponomareva, Yu. A. (2021). Anomal'nye matochnye krvotecheniya i defitsit zheleza u devushek-podrostkov. *Annali d'Italia*, 33-38. (in Russian).
6. Odarchenko, A. S., Andreeva, E. N., Grigoryan, O. R., & Absatarova, Yu. S. (2023). Kak svyazany pitanie, stress i fizicheskaya nagruzka s razvitiem amenorei? *Vestnik reproductivnogo zdorov'ya*, 2(1), 17-23. (in Russian).
7. Agaeva, L. V., Bashkatova, A. A., & Sarchuk, E. V. (2020). Sostoyanie pitaniya zhenshchin do i vo vremya beremennosti. *Juvenis scientia*, 6(2), 9. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 16.01.2025 г.*

*Принята к публикации
22.01.2025 г.*

Ссылка для цитирования:

Тхорук М. О., Думенко В. С., Ящук И. В., Сарчук Е. В. Изучение влияния рациона питания на менструальный цикл женщины // *Бюллетень науки и практики*. 2025. Т. 11. №2. С. 304-310. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/111/34>

Cite as (APA):

Tkhoruk, M., Dumenko, V., Yashchuk, I., & Sarchuk, E. (2025). Studying the Effect of Diet on a Woman's Menstrual Cycle. *Bulletin of Science and Practice*, 11(2), 304-310. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/111/34>