

Здоровое питание как предпосылка здоровья нации

Шведова Елена Викторовна, Цеброва Ольга Владимировна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент **Копать Тересса Тадеушевна**, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Введение

Физическое здоровье, состояние иммунитета – всё это напрямую связано с проблемой здорового питания. Анализ статистических данных показывает, что в рационе питания белорусов наблюдается недостаточное потребление питательных веществ для нормального функционирования организма. Как говорил Гиппократ: «Пусть наша пища станет лекарством», то есть при дисбалансе элементов питания могут возникать различные болезни.

Цель исследования

Определение сбалансированности питания белорусов и разработка рекомендаций по решению проблем, связанных со здоровым питанием.

Материалы и методы

В качестве метода исследования выбрано проведение социологического опроса методом анкетирования. Было опрошено 158 человек в возрасте от 17 лет и старше для оценки состояния питания населения Республики Беларусь.

Результаты

Наиболее активное участие в анкетировании приняла молодежь в возрасте от 17 до 20 лет, что составило 41,8%. Такие продукты как каши, фрукты, яйца в свой рацион включают более половины опрошенных. Более 90% опрошенных выпивают 1-2 литра воды, включая сок, чай, кофе. Рис, гречку, овсянку хотя бы трижды в неделю употребляют 74,7% анкетированных. 62% людей включают в свой ежедневный рацион фрукты (яблоки, апельсины, бананы). Лишь 7,5% респондентов исключают из своего рациона сладкое, 52,6% предпочли бы шоколад и 39,6% – торт, мороженое, пирожное. 48,7% предпочитают исключать фаст-фуд из своего рациона. Вообще не пьют алкоголь 32,3%.

Выводы

1. Факторами риска ухудшения здоровья молодёжи являются: использование газированных напитков, употребление алкогольных напитков, а также использование полуфабрикатов.

2. Среди современной молодёжи большим спросом пользуется фаст-фуд, что является одной из глобальных проблем здорового питания XXI века.