

Ленкова А. А., Самцова А. И.
**ИССЛЕДОВАНИЕ СТАТУСА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
В ВОЗРАСТЕ 17-20 ЛЕТ**

*Научные руководители: канд. биол. наук Замбрэжский О. Н.,
ассист. Колбина Е.В.*

*Кафедра общей гигиены, кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. Проблема организации рационального питания студентов остается актуальной, она является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Имеются также значительные отклонения от физиологических норм по калорийности и содержанию основных пищевых веществ. Такое изменение структуры и качества питания является основной из причин возникновения общего утомления, низкой работоспособности и различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических, болезней органов пищеварения и др.

Цель: изучить статус питания студентов и выявить частоту встречаемости наиболее распространённых заболеваний, а также разработать рекомендации по их профилактике.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 100 студентов-медиков в возрасте от 18 до 20 лет. Изучение статуса питания проводилось анкетно-опросным методом.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса свидетельствуют, что режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания, в связи с чем, частота хронических заболеваний на 60% встречается чаще, у 45% имеются проблемы с пищеварением, 82% девушек имеют проблемы выпадения волос, ломких ногтей, юноши - 90%.

Выводы:

1 Повседневный рацион углеводно-жировой, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

2 Выявлено увлечение чаем, кофе, алкогольными напитками.

3 Рацион питания студентов формируется под влиянием рекламы, пищевых предпочтений, а не научно обоснованных рекомендаций; выявлены хронические заболевания, связанные с нарушением функций ЖКТ, сна, психического здоровья.