

Шляхова Н. А.¹, Базарон А. А.¹

АНАЛИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Научные руководители: д-р биол. наук, проф. Лебедева С. Н.²,
д-р биол. наук, проф. Жамсаранова С. Д.^{1,2}*

*¹Кафедра фармакологии и традиционной медицины, ²кафедра биотехнологии
¹Бурятский государственный университет, ²Восточно-Сибирский государственный
университет технологий и управления, г. Улан-Удэ*

Актуальность. Как известно, питание является одним из важнейших компонентов, определяющих здоровье человека. А здоровое питание – это один из фундаментальных факторов профилактики заболеваний, повышения адаптивных ресурсов организма. Большая часть заболеваний середины-конца XX и начала XXI века прямо или опосредованно связаны именно с вопросами питания.

Главная проблема в области здорового питания заключается в эффекте «скрытого голодания». Количество пищи, в котором содержится адекватное количество макро- и микронутриентов, а также минорных компонентов, значительно превышает необходимое организму суточное количество энергии. В связи с этим возникает дилемма: или человек увеличивает количество пищи и, восполняя нутриентные потребности, неизбежно начинает повышать свой вес, или, снижая суточное количество энергии, тем самым усугубляет дефицит нутриентов.

Цель: провести анализ фактического питания учащейся молодежи в период учебного процесса.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты второго курса (11 юношей и 21 девушка). Оценка пищевого статуса проводилась с использованием программы ГУ НИИ питания РАМН «Анализ состояния питания человека» на основе частотного анализа питания. Оценивается потребление продуктов человеком с учетом его антропометрических данных, пола, возраста; потребность в энергии в будние и выходные дни в зависимости от физической активности. Результатом оценки состояния питания человека является график отклонения фактического питания от адекватного в процентах по нутриентам: белок, холестерин, пищевые волокна, натрий, кальций, магний, железо, витамины А, В₁, В₂, ниацин, общий жир, насыщенные жирные кислоты (НЖК), полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), ω-6 ПНЖК, ω-3 ПНЖК, добавленный сахар, общие углеводы. На основании этих данных вычисляются риски недостатка или избытка нутриентов в процентах, даются рекомендации по изменению структуры питания.

Кроме того, программа выдает индекс массы тела (ИМТ), индекс физической активности (КФА), рассчитываются риски основных заболеваний, связанных с питанием (ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, гиповитаминоз С и В, полигиповитаминозов и недостаточности питания).

Результаты и их обсуждение. Группа исследованных юношей имела средний возраст 18,6 лет, средний ИМТ был нормальным - 22,9; при этом избыточная масса тела отмечена у 27,3% респондентов. КФА в группе составил 1,46 (низкая физическая активность). Группа девушек имела средний возраст 19,3 года, средний ИМТ составил 20,7; при этом избыточная масса тела отмечена у 10% респондентов и недостаточная масса – у 15%. Средний КФА в группе девушек составил 1,47. При анализе рациона питания у студентов обеих групп было установлен риск избытка таких нутриентов, как холестерин, общий жир, НЖК и добавленный сахар. В содержании общего количества углеводов, пищевых волокон и натрия отклонений в питании не установлено. У остальных нутриентов установлен риск недостатка.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать предположение о том, что нарушения содержания нутриентов в питании студентов соответствует рискам возникновения таких заболеваний как ожирение, диабет II типа, сердечнососудистые патологии, остеопороз, гиповитаминозы.