

*С. И. Тимашков, Д. В. Лойко*  
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ КУРСАНТОВ-МЕДИКОВ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. В. И. Дорошевич*  
*Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены,*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*S. I. Timashkov, D. V. Loyko*  
**HYGIENIC ASSESSMENT OF ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS-PHYSICIANS**

*Scientific head: Cand. Honey. Sciences, Assoc. V. I. Doroshevich*  
*Department of military epidemiology and military hygiene,*  
*Belarusian state medical University, Minsk*

**Резюме.** Фактическое питание курсантов в столовый общепит не организовано с действующей нормой общевойскового пайка. Химический состав рациона питания не сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Имеет место отрицательный энергетический баланс.

**Ключевые слова:** курсанты, фактическое питание.

**Resume.** The actual nutrition of students in the canteen catering is not organized to the current rules of combined arms rations. The chemical composition of the diet is not balanced in terms of protein, fat, carbohydrates, vitamins and minerals. There is a negative energy balance.

**Keywords:** cadets, actual food.

**Актуальность.** Фактическое питание оказывает непосредственное влияние на формирование здоровья человека, состояние его функциональных и адаптационных возможностей. Применительно к военнослужащим, фактор питания непосредственно влияет на состояние их боеспособности. Имеется достаточно публикаций результатов исследования фактического питания детей и подростков, студентов различных высших учебных заведений, в том числе медицинских, а также курсантов военной академии. Общими тенденциями в питании студентов нашей страны являются: недостаточное потребление мяса и мясopодуктов, рыбы и рыбopодуктов, молочных продуктов, овощей и фруктов, низкий удельный вес животных белков, витаминов и микроэлементов. Отмечается низкий уровень энергетической ценности среднесуточных рационов питания [1, 2, 3].

Рацион питания курсантов военной академии является характеризуется повышенным содержанием жиров и углеводов, при недостаточном количестве белков животного происхождения, растительных липидов, пектиновых веществ, кальция, витаминов А, В2, дисбаланс незаменимых аминокислот и жирных кислот [4, 5, 6].

Из чего следует, что изучение фактического питания студентов-медиков является актуальным.

**Цель:** гигиеническая оценка состояния фактического питания курсантов военно-медицинского факультета.

### **Задачи:**

1. Изучить и оценить энергетические затраты курсантов;
2. Провести анализ и оценку организации и фактического питания в столовый общепит.

**Материал и методы.** Объектом исследования являлись 43 курсанта 1-5 курсов военно-медицинского факультета. Для определения энергетических затрат применен хронометражно-табличный метод, сводившийся к точной регистрации и учету временных затрат на все виды их суточной деятельности за неделю. Далее по таблицам рассчитывался расход энергии на каждый вид деятельности и в целом на протяжении суток с последующим расчетом среднесуточных энергетических затрат.

Фактическое питание изучалось и оценивалось по меню столовой, в которой организовано питание курсантов. Для определения используемых продуктов при приготовлении готовых блюд руководствовались «Сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания всех форм собственности» (Минск, 1999 г.), с помощью таблиц химического состава определялось содержание основных макро- и микронутриентов.

**Результаты и их обсуждение.** Питание курсантов организовано в студенческой столовой общепит, предусмотрен 3-х кратный прием пищи, без учета нормы общевоинского пайка, по которой должны питаться курсанты. В выходные дни (суббота и воскресенье) организовано 2-х разовое питание (обед совмещен с ужином).

Анализ планируемых готовых блюд по ежедневному меню показал, что до курсантов ежедневно не доводится норма продовольственного пайка. В составляемых меню не планируется творог и творожные изделия, не выдается ежедневно молоко (только 3 раза в неделю) и рыба (1 раз в неделю). В планируемый рацион питания предусматривалось недостаточное количество картофеля, капусты и твердого сыра.

По химическому составу среднесуточный пищевой рацион характеризовался сниженным содержанием белков (на 36 г), углеводов (на 90 г) и повышенным количеством жиров (на 40 г) по сравнению с их содержанием в общевоинском пайке. Имело место неоптимальное соотношение по абсолютному количеству белков, жиров и углеводов (соотношение 1:1,4:3,3). Отмечалось недостаточное количество кальция (на 500 мг) и магния (на 150 мг). Ниже физиологических потребностей содержалось в рационе витаминов: А (на 42 %), В<sub>2</sub> (на 43 %), РР (на 19 %) и С (на 47 %).

Среднесуточная энергетическая ценность потребляемого рациона составляла  $3325 \pm 64$  ккал, она колебалась в течение анализируемого периода от 3150 до 3300 ккал. при этом энергетические затраты курсантов колебались от 3450 до 3650 ккал в сутки. Установлен энергетический дисбаланс, свидетельствующий о превышении расходной части энергии над энергией, поступающей с фактическим рационом питания.

### **Выводы:**

- 1 Фактическое питание в столовый общепит организовано без учета продуктового набора общевоинского пайка, по которому должны питаться курсанты.
- 2 Химический состав рациона питания является несбалансированным по содержанию макро- и микронутриентов.

3 Среднесуточная энергетическая ценность рацион питания не обеспечивает энергетическую адекватность организма.

#### Литература

1. Исюткина-Федоткова, Т.С. Соматометрические показатели статуса питания студентов-медиков / Т.С. Исюткина-Федоткова, Х.Х. Лавинский // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы IV Междунар. конф., Минск, 7 8 апр. 2006 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т. – Минск, 2006. – Ч. 1. – С. 292–293.
2. Лавриненко, Г.В. Гигиеническая оценка питания как элемента здорового образа жизни учащихся и студентов / Г.В. Лавриненко // Национальная политика в области здорового питания в Республике Беларусь : материалы Междунар. науч. конф., Минск, 20 21 нояб. 1997 г. / МЗ РБ. – Минск, 1997. – С. 61–64.
3. Лавриненко, Г.В. Гигиеническая оценка питания студентов Минского медицинского института / Г.В. Лавриненко // Национальная политика в области здорового питания в Республике Беларусь : материалы Междунар. науч. конф., Минск, 20 21 нояб. 1997 г. / МЗ РБ. – Минск, 1997. – С. 112.
4. Динамика показателей структуры тела у курсантов в процессе обучения в вузе / Д.И. Ширко [и др.] // Питание и здоровье : материалы XII Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием, Москва, 29 нояб. -декаб. 2010 г. / МЗ РФ ; НИИ питания РАМН. – М., 2010. – С. 97.
5. Оценка адаптации курсантов к изменяющимся условиям питания на начальных этапах обучения / Д.И. Ширко [и др.] // Воен. медицина. – 2009. – № 2. – С. 114–117.
6. Ширко, Д.И. Гигиеническая оценка рациона питания курсантов / Д.И. Ширко, В.И. Дорошевич // Актуальные проблемы гигиены и эпидемиологии : материалы науч.-практ. конф, посвящ. 80-летию санитарно-эпидемиолог. службы Республики Беларусь, г. Минск, 17 нояб. 2006 г. / МЗ РБ. – Минск : Бизнесофсет, 2006. – С. 199–202.