

## ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ПРОЖИВАНИЯ

Тумаш П.Н., Писаренко И.В.

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск*

**Ключевые слова:** рациональное питание, неинфекционные заболевания, здоровый образ жизни.

**Резюме:** в данной статье рассматриваются вопросы рационального питания, характер питания студентов медицинского университета, его зависимость от условий проживания и соответствие настоящего питания студентов рекомендуемым нормам, соответствующим принципам рационального питания.

**Resume:** this article about issues of balanced diet, nutritional status of medical university students, its development on actual diet and compliance of the present nutrition of students with the recommended norms, corresponding to the principles of rational nutrition.

**Актуальность.** В настоящее время нерациональное питание остается одним из главных факторов риска развития заболеваний, занимающих первые места по причинам смертности как в Беларуси, так и во всем мире. По данным ВОЗ (на 2016 год) около 2 млрд взрослого населения Земли страдает ожирением, и с каждым годом это число увеличивается. Нерациональное питание и ожирение в частности значительно увеличивают риск заболеваемости главными неинфекционными болезнями. Четвертой по частоте причиной смертности населения Республики Беларусь являются болезни органов пищеварения, при этом около половины этих смертей приходится на лиц трудоспособного возраста.[1]

Сбалансированное и разнообразное питание, включающее широкий ассортимент качественных пищевых продуктов, соответствующее потребностям организма человека, продлевает годы жизни и улучшает ее качество. Полноценное питание с оптимальным содержанием пищевых веществ оказывает благоприятное влияние на иммунный статус организма и повышает его устойчивость к инфекционным агентам и токсическим веществам. [2] Тем не менее бремя болезней, обусловленных нерациональным питанием, продолжает увеличиваться. Нездоровое питание способствует развитию многих неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, диабета типа 2 и некоторых видов рака, которые в совокупности являются основными причинами смерти.

Поступление в высшие учебные учреждения является критическим периодом в жизни человека, т.к. увеличиваются нервно-психические нагрузки, меняется образ жизни, окружение, а у иногородних студентов и условия проживания. Большую часть времени студент проводит в сидячем положении, возрастает роль гиподинамии как фактора риска развития неинфекционных заболеваний. Питание студентов после поступления так же значительно меняется, становясь менее регулярным и сбалансированным.

Основываясь на вышеперечисленных фактах, мы решили провести сравнительный анализ характера питания студентов, обучающихся в БГМУ в зависимости

от места их проживания. Здоровье студентов медицинского университета напрямую зависит от питания, которое, в свою очередь, зависит от жилищно-бытовых условий, режима дня, экономического благополучия, личных особенностей и предпочтений.

**Цель:** оценить характер питания студентов, обучающихся в БГМУ, в зависимости от места их проживания.

**Задачи:**

изучить особенности питания студентов, проживающих в общежитии и дома с родителями;

провести анализ с учётом гендерно-возрастных различий и различий в условиях проживания с использованием статистических методов анализа;

предложить рекомендации по оптимизации питания студентов с учётом особенностей условий обучения и проживания студентов.

**Материал и методы.** Характер питания студентов изучался в ходе анонимного опроса с помощью специально разработанной анкеты с использованием программного приложения «Googleforms». В анкетировании приняло участие 272 человека. 50,4% респондентов проживают в общежитии, 32,0% – с родителями. Средний возраст респондентов составил 23 года (от 17 до 29 лет).

В ходе выполнения данной работы были использованы статистические методы анализа данных (непараметрический метод  $\chi$ -квадрата Пирсона). Гендерно-возрастных различий в исследуемых группах выявлено не было.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведённого анкетирования было выявлено, что:

Большая часть респондентов из обеих групп употребляли продукты-источники сложных углеводов (цельнозерновые крупы) менее одного раза в день (в среднем 5 раз в неделю).

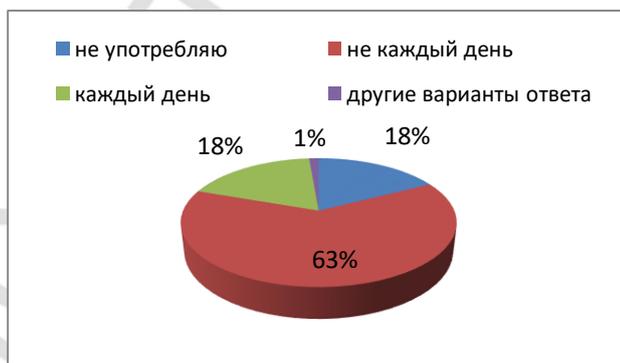
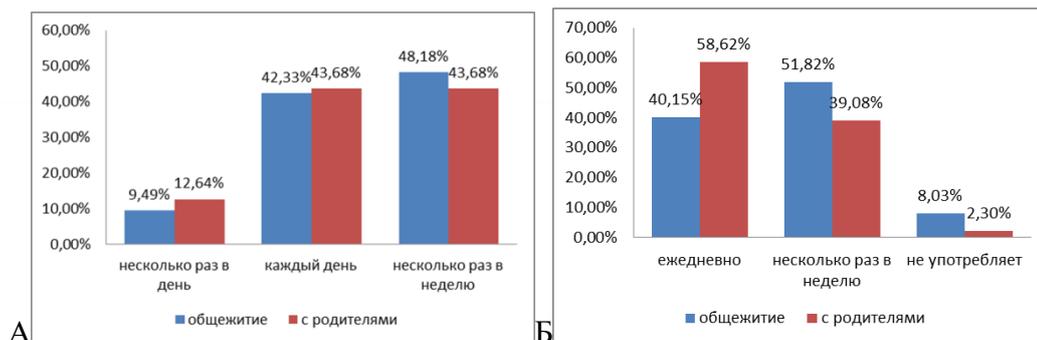


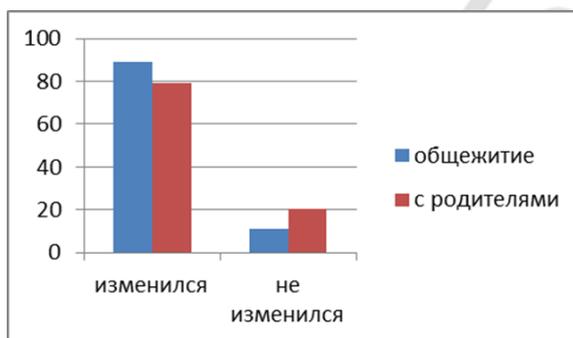
Рис.1 – Потребление студентами сложных углеводов

Студенты, проживающие в общежитии, потребляют меньше овощей (51,82% потребляют их каждый день) и молочных продуктов (40,15% потребляют их ежедневно), чем студенты, живущие с родителями (56,32% и 58,62% соответственно).



**Рис.2** – Потребление студентами овощей (А) и молочных продуктов (Б)

Питание студентов, проживающих в общежитии, изменилось в большем количестве случаев (89,05%), чем у студентов, проживающих с родителями (79,31%).



**Рис.3** – Изменение питания студентов

Меньше трети студентов из обеих групп (31,3%) довольны своим качеством питания и только треть (33,1%) студентов поменяли своё питание, учитывая знания, полученные в ходе обучения в медицинском университете.



**Рис.4** – Удовлетворённость качеством питания (А) и влияние полученных знаний на изменение характера питания (Б)

48,2% респондентов совмещают приём пицци с учёбой или прочими видами занятости, а 6,6% употребляют пищу на ходу.

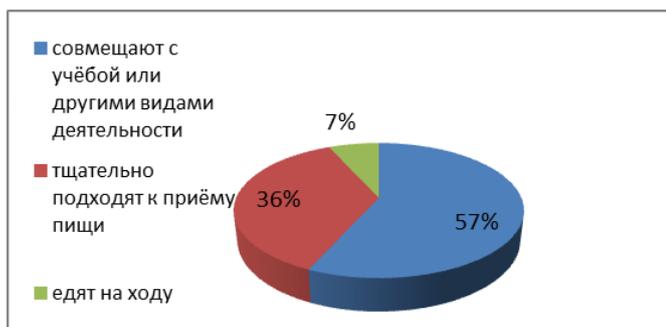


Рис.5 – Культура питания студентов

Студенты, проживающие в общежитии, чаще готовят себе сами (68,6%), чем студенты, проживающие с родителями (26,44%).

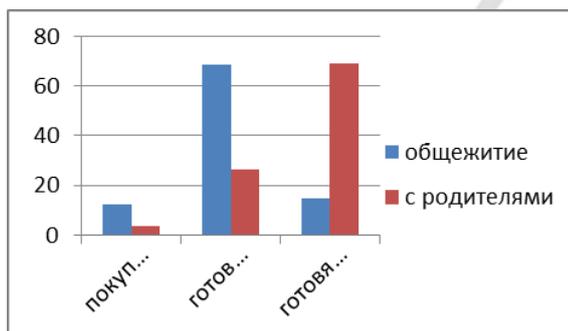


Рис.6 – Источник питания студентов

Несмотря на то, что в ходе анализа характера питания опрашивались только студенты медицинского университета, было выявлено, что только 22% респондентов придерживаются принципов рационального питания.



Рис.7 – Система питания студентов

**Выводы:** обучение в высшем учебном заведении приводит к существенным коррективам рациона питания студентов, что связано с изменением режима дня и с увеличивающимся уровнем стресса. В результате, качество питания студенто-вухудшается. Причем, у иногородних студентов действие данных факторов выраже-но сильнее и соблюдение принципов рационального питания затрудняется еще и изме-нением условий проживания, что повышает риск развития у них главных неинфек-ционных заболеваний в будущем.

В ходе анализа характера питания респондентов было установлено, что пита-ние 78% студентов не соответствовало принципам рационального питания [3].

Предлагаем оптимизировать питание студентов следующими путями:

Обеспечить доступность горячего питания, в том числе и первых блюд, во всех учебных корпусах университета.

Уменьшить в буфетах учреждения образования количество продаваемого фастфуда. Заменить его кисломолочными продуктами, фруктами.

Составлять расписания занятий с учетом необходимого времени на полноценный прием пищи и малые приемы пищи.

Мы считаем, что научно-просветительская работа должна соответствовать реалиям, в которых предполагается формировать здоровый образ жизни и учитывать не только установленные нормы, но, прежде всего, фактические условия жизни и организации учебного процесса студентов.

Исходя из вышесказанного, мы считаем необходимым продолжить исследования в данном направлении и адаптировать существующие рекомендации по формированию здорового образа жизни и рационального питания сначала для студентов, учитывая их фактический распорядок дня и условия жизни, а в дальнейшем и для медицинских работников, с учетом особенностей их работы.

#### Литература

1. Веб-сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/> (дата обращения: 08.05.19)
2. Шахбазян, Г. Х. Гигиена / Г. Х. Шахбазян. – Киев: Вища школа, Головное изд-во, 1984. – 320 с.
3. Замбжицкий, О. Н. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания: учеб.-метод. пособие / О. Н. Замбжицкий, Н. Л. Бацукова. – Минск: БГМУ, 2012. – 44 с.