

Т.А. Яцкевич
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ БГМУ**
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. В.И. Дорошевич
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

T.A. Yatskevich
**HYGIENIC ASSESSMENT OF THE ACTUAL NUTRITION
OF BSMU STUDENTS**
Tutor: PhD, associate professor V.I. Doroshevich
Department of General Hygiene
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Взаимосвязь между питанием и здоровьем известна продолжительное время, путем многих исследований было доказано, что рациональное и сбалансированное питание является ключом к сохранению здоровья, снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний среди населения.

Ключевые слова: фактическое питание, качественный состав рациона.

Resume. The relationship between nutrition and health has long been known, many studies have shown that a rational and balanced diet is the key to maintaining health, reducing the risk of developing alimentary-dependent diseases in the population.

Keywords: actual nutrition, qualitative composition of the diet.

Актуальность. Формирование правильного взгляда и мышления к своему здоровью посредством правильного пищевого поведения, повышение качества жизни и учебы, снижение риска возникновения хронических заболеваний. Все вышеперечисленное лишь малая часть факторов являющихся важной причиной информирования студентов про пользу рационального питания и его внедрению в их повседневную жизнь.

Цель: оценить энергетическую и качественную адекватность среднесуточного рациона питания студентов БГМУ и разработать мероприятия по его улучшению.

Задачи:

1. Изучить среднесуточные энергетические затраты.
2. Определить химический состав и энергетическую ценность потребляемой пищи.
3. Оценить адекватность фактического питания.

Материалы и методы. Для исследования и систематизации качества фактического питания, составления среднесуточных энергозатрат и рациона студентов, в течение месяца проводился еженедельный онлайн опрос в формате Google – тест, в котором приняло участие 49 студентов белорусского государственного медицинского университета, в возрастном диапазоне от 18 до 21 года, выбранных случайным образом. Обработка полученных данных и построение диаграмм произведены с помощью программы Microsoft Excel.

Энергетические затраты определялись расчетным методом с помощью коэффициента физической активности (КФА). Вначале энергостоймость каждого вида деятельности оценивалось с помощью коэффициентов пересчета (КФА всех видов деятельности в течение суток по отношению к величине основного обмена), затем устанавливалась среднесуточная величина КФА для каждого респондента. Величина основного обмена рассчитывалась по уравнениям, учитывающим пол, возраст и массу тела.

Общие среднесуточные затраты устанавливались путем умножения величины основного обмена на КФА и прибавлением величины специфического действия пищи (СДДП).

Результаты и их обсуждение. Режим принятия пищи и его соблюдение являются одной из важных составляющих рационального питания. Он состоит из кратности и времени приема еды в течении дня. Оптимальным считается 4-х разовое питание, с промежутками между не более 4-5 часов.

Для структурирования, полученных при опросе, данных и формирования результатов, все анкетированные студенты были распределены в 4 группы по принципу количества приемов пищи за день: первая- один прием пищи, вторая- два и так далее (Рис. 1).

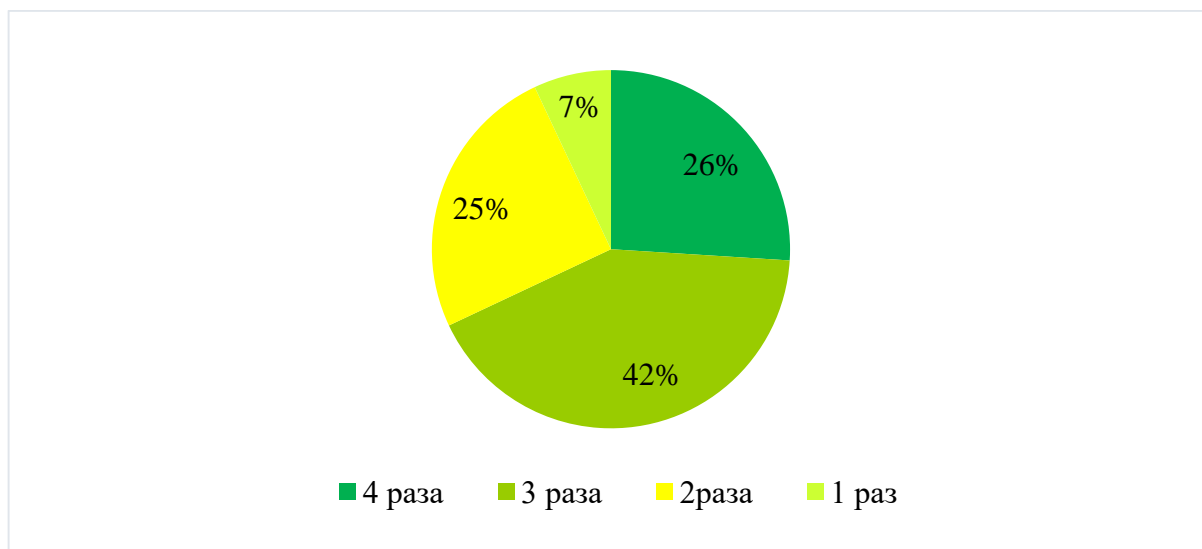


Рис. 1 – Количество приемов пищи за день

Был вычислен индекс массы тела всех респондентов, среднестатистический показатель которых во всех группах находился в пределах нормы (Рис. 2).

В каждой из групп в равной степени встречалось весомое количество студентов с критически низким ИМТ(от 15), с высоким же показателем наблюдалось лишь пару опрошенных (до 31.3).

Касательно методики определения границ «нормальности», избыточной массы и ожирения по величине ИМТ, она подвергается всё чаще критике со стороны американских и канадских учёных, как неблагонадёжная и вводящая в заблуждение. В частности ИМТ не учитывает распределение в организме жира и мышечной массы. Плотность мышечной ткани выше, чем жировой. Фактически все люди с

атлетическим и мускулистым телосложением обладают показателями ИМТ выше нормы и при пониженной жировой массе.

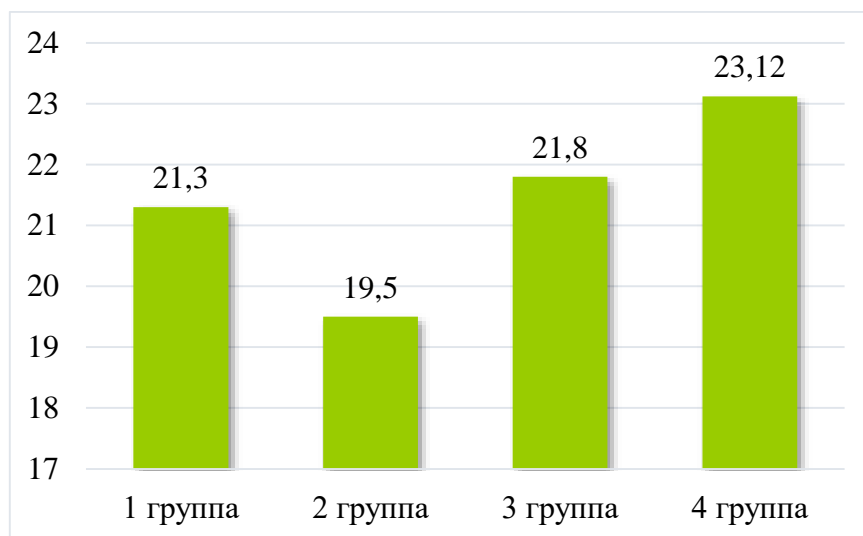


Рис. 2 – Средние показатели ИМТ в каждой из групп.

При изучении образа жизни учащихся был расписан их среднестатистический распорядок дня с величиной коэффициента физической активности, каждого рода деятельности, и вычислением всех энергозатрат в течении дня в калориях, с учетом специфического динамического действия пищи (10% от энергетической ценности потребляемой пищи).

Проанализировав данные получено, что средние показатели КФА в четвертой и частично третьей группе выше, наблюдается тенденция наибольшей ежедневной физической активности (занятие в тренажерном зале, плавание, теннис, прогулки и бег), в то время как первая и вторая группы проводили большую часть свободного времени пассивно (Рис. 3).

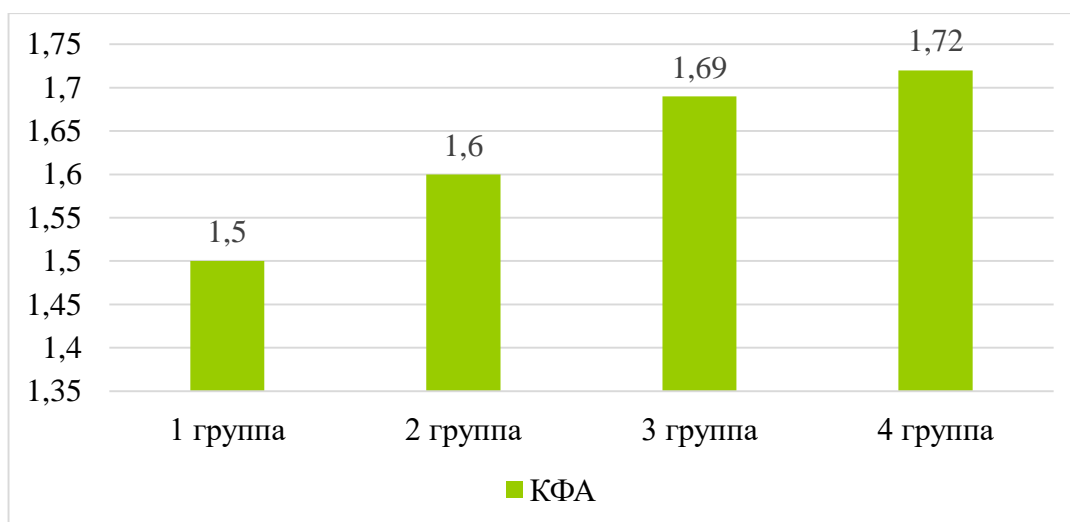


Рис. 3 – Средние показатели КФА в каждой из групп

Полученные данные о рационе студентов сильно варьировались в разных группах, как по количественному так и по качественному составу.

Относительно энергетической ценности потребляемых продуктов, только у 4% из всех анкетированных, количество получаемой энергии с пищей соответствовало их энергозатратам, у 96% ежедневные затраты значительно превышали потребляемую с пищей энергию (Рис. 4).

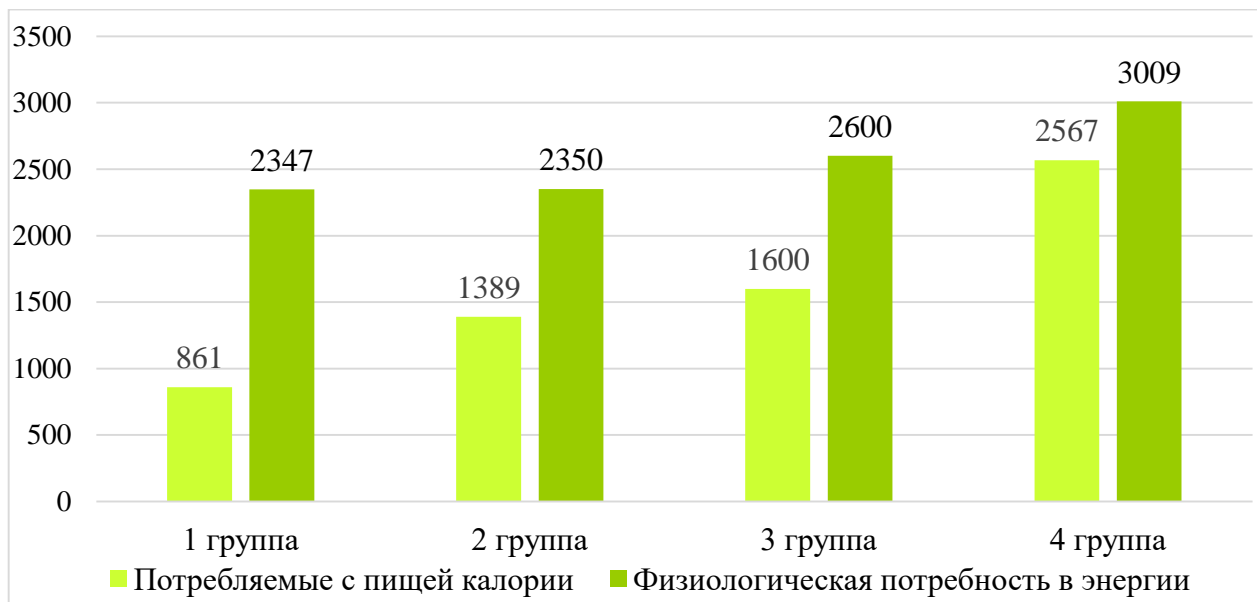


Рис. 4 – Соответствие получаемых калорий с энергозатратами

Анализируя результаты исследования, можно сказать, что около 75% опрошенных не следят за своим составом питания. Соотношение нутриентов характеризуется как несбалансированное (Рис. 5) (вычисление соответствия Б:Ж:У (1:1:4), лишь 4% полученных рационов соответствовали стандарту. Наибольший повышенный показатель, у 40% и 45 % учащихся, наблюдается для жиров и белков соответственно. В других же случаях выявлен их серьезный дефицит. В среднестатистическом рационе 20% всех респондентов, наблюдалось увеличенное потребление углеводов. У 55% студентов в ежедневном рационе присутствовали продукты с легко усвояемыми углеводами (в большинстве случаев это быстрые перекусы из буфета между занятиями).



Рис. 5 – Повышенное потребление в соотношении нутриентов

Обращая внимание на количество потребляемых нутриентов относительно требуемого, среднестатистическое значение для каждой из групп намного ниже физиологической потребности.

На ежедневной основе в рационе присутствовало мясо (в большинстве всего курица) у 81 % учащихся. Рыба, морепродукты встречались крайне редко, лишь у 8%, что в перспективе является причиной развития дефицита фосфора, жирных кислот, витамина D и других веществ. Часто присутствовала кисломолочная продукция (кефир, йогурты), поддерживающая на необходимом уровне микрофлору кишечника и насыщенная витаминами А, Е, молоко употреблялось только с кофе.

Перманентное употребление овощей и фруктов, без учета картофеля, наблюдалось только среди 44% анкетированных, предположительными последствиями отказа от данных продуктов являются нарушения микрофлоры кишечника, дисбиоз и ухудшение перистальтики из-за недостатка клетчатки, дефицита витамина С, группы В.

Выводы:

1. Среднесуточная энергетическая ценность рациона питания характеризуется отрицательным энергетическим дисбалансом.

2. Фактическое питание студентов является несбалансированным по содержанию макро- и микронутриентов, не соответствует их физиологической потребности.

3. Улучшение и совершенствование рациона питания, проведение разъяснительных мероприятий, играет важную роль в поддержании высокого показателя здорового образа жизни, формировании правильного пищевого поведения будущих медицинских работников.