

Яцкевич Т.А.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Дорошевич В.И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Правильное и сбалансированное питание является основной составляющей здоровья всего организма. Интерес к данному вопросу позволит предупредить и снизить развитие ряда заболеваний у студентов, повысит качество и продуктивность их учебного процесса, жизни в целом.

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

Материалы и методы. Для исследования и систематизации качества фактического питания, был проведен онлайн опрос в формате Google – тест, в котором приняло участие 49 студентов белорусского государственного медицинского университета, выбранных случайным образом. Обработка полученных данных и построение диаграмм произведены с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Анализируя результаты исследования, можно сказать, что около 75% опрошенных не следят за своим рационом питания. Соотношение нутриентов характеризуется как несбалансированное, а именно: высокое потребление углеводов у 20%, жиров у 36% и белков у 24% анкетированных. В ежедневном рационе присутствует много продуктов с высоким содержанием быстрых углеводов. Только у 4% учащихся количество получаемых калорий с едой соответствует их ежедневным потребностям, у 96% энергозатраты значительно превышают потребляемую с пищей энергию. У 10% студентов наблюдалось критически низкое количество потребляемых калорий. Касательно кратности питания, лишь у 51% респондентов присутствовало три полноценных приема пищи. У 49% в большинстве случаев отсутствовал завтрак, в чуть меньшей степени был пропущен обед. В рационе 55% на ежедневной основе присутствуют сладости, выпечка богатая сахаром, в некоторых случаях заменяющие полноценный прием пищи, что может приводить к значительному повышению уровня глюкозы в крови, оказывать отрицательное воздействие на сердечно-сосудистую систему, вызывать апатию и усталость. Перманентное употребление овощей и фруктов, без учета картофеля, наблюдается только 44% анкетированных, последствиями отказа от данных продуктов являются нарушения микрофлоры кишечника, дисбиоз и ухудшение перистальтики из-за недостатка клетчатки, дефициты витамина С, группы В.

Выводы: по результатам исследования уровень фактического питания большинства студентов не соответствует норме как в количественном, так и в качественном отношении, что в дальнейшем с большей вероятностью приведет к снижению показателей физического здоровья. Несбалансированность потребления белков, жиров и углеводов является риском развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, подагры и многих других серьезных заболеваний. Улучшение и усовершенствование рациона, проведение разъяснительных мероприятий, играет важную роль в поддержании высокого показателя здорового образа жизни, формировании правильного пищевого поведения будущих медицинских работников.