

Ничипорчик К.О., Носова Д.С.

ОЦЕНКА БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ АДЕКВАТНОСТИ ПИТАНИЯ

Научный руководитель: канд. хим. наук, доц. Борщенская Д.И.

Кафедра общей гигиены

Белорусской государственной медицинской университет, г. Минск

Актуальность. Питание играет ключевую роль в формировании здоровья и академической успеваемости студентов. Выполнение закона биоритмологической адекватности питания является неотъемлемой частью рационального питания. Поэтому изучение режима питания студентов, выявление дефицита жизненно важных нутриентов в рационе, разработка рекомендаций, способствующих укреплению здоровья является актуальным.

Цель: изучение отношения студенческой молодежи ряда университетов Республики Беларусь к режиму питания (частота приемов пищи, регулярность), проведение анализа пищевых привычек и предпочтений студентов, выявление дефицита некоторых минеральных веществ (железо, йод, фосфор) в их рационах питания.

Материалы и методы. Анкетирование и статистический (проведено анкетирование 400 студентов из 10 университетов и 2 колледжей Республики Беларусь). Анонимная анкета включала 25 вопросов, касающихся частоты приемов пищи, калорийности суточного рациона, условий проживания, наличия и пищевых предпочтений перекусов в процессе занятий, частоты употребления продуктов - источников железа, йода, фосфора, наличия заболеваний.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что большинство студентов университетов (98%) питаются 2-3 раза в день, в то время как учащиеся Могилевского государственного экономического колледжа (МГЭК), принявшие участие в анкетировании, отметили, что питаются 1-2 раза в день, а респонденты из Гомельского государственного медицинского колледжа — 3 и более раз. 80% студентов указали на наличие перекусов (в основном хлебобулочные и кисломолочные продукты), однако осведомленность о их важности варьируется. Рассмотрен актуальный вопрос популярности сладких газированных напитков у студентов разных учебных заведений (наиболее востребованы среди студентов МГЭК, Белорусского государственного университета, Витебского государственного медицинского университета). В то время как наибольшее потребление фруктов отмечено в БГПУ (Белорусский государственный педагогический университет) и БГМУ (Белорусский государственный медицинский университет). Место жительства влияет на рацион: проживающие в общежитиях сталкиваются с ограниченным выбором продуктов, тогда как жизнь с родителями способствует более сбалансированному питанию. Большинство студентов, принявших участие в анкетировании не пропускают завтрак (в БГПУ показатель составляет 100%, минимальный показатель наблюдается в БНТУ (Белорусский национальный технический университет) – 59%). Калорийность рациона респондентов колеблется в пределах от 1500 до 2500 ккал. В рационах питания студентов (в особенности среди учащихся Брестской и Гомельской областей), выявлен дефицита йода, что согласуется с повышенным процентом заболеваемости щитовидной железы в этих областях. Также проанализирована насыщенность рациона респондентов такими микро- и макроэлементами как железо и фосфор и связанные с их недостатком состояния.

Выводы. Исследование показало, что студенты вузов и колледжей Беларуси питаются нерегулярно, часто выбирают перекусы с низкой питательной ценностью и испытывают дефицит йода, железа и фосфора, что создаёт риски для здоровья. В связи с этим рекомендуется улучшить организацию питания в учебных заведениях (обновление меню, доступ к полезным продуктам), проводить просветительские мероприятия с целью повышения осведомленности о важности полноценного и сбалансированного питания.