

Горошко В. И.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ КУРСАНТОВ

Научный руководитель Ширко Д. И.

Актуальность и научная новизна. Адекватное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, способствует поддержанию высокой работоспособности, адаптации к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. В связи с этим изучение состояния фактического питания позволяет осуществлять его своевременную коррекцию и влиять на формирование здоровья человека, особенно в организованных коллективах.

Курсанты учреждений высшего военного образования являются одной из важнейших составляющих Вооруженных Сил, вместе с тем оценка фактического питания данной категории военнослужащих до настоящего времени не проводилась.

Цель работы: гигиеническая оценка фактического питания курсантов на примере учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь».

Объект и методы исследования. Объектом исследования являлись фактическое питание и сложившееся под его влиянием состояние здоровья курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь».

Оценка состояния питания проводилась расчетным методом путем анализа 72 дневных раскладок продуктов за год с учетом потерь питательных веществ при термической обработке, а также по показателям уринарной экскреции общего азота, мочевины, азота мочевины, кальция, витаминов В1, В2, РР и С.

Для диагностики уровня здоровья данной категории военнослужащих, обусловленного питанием (статуса питания) были оценены величины жирового компонента тела, индекса функциональных изменений системы кровообращения, комплексного показателя физической подготовленности, рассчитываемого по результатам подтягивания на перекладине, бега на дистанции 100 и 3000 метров, личностной тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера–Ю.Л. Ханина), время выполнения пробы Штанге.

Полученные результаты и выводы:

1. Рацион питания курсантов является избыточным по своему энергосодержанию, что обусловлено повышенным содержанием жиров и углеводов, при этом отмечается недостаточное количество белков, растительных липидов, пектиновых веществ, кальция, витаминов А, В₂, дисбаланс незаменимых аминокислот и жирных кислот, что может быть устранено снижением количества хлебопродуктов и картофеля, увеличением содержания молочных продуктов, рыбы и соков, включением поливитаминных препаратов;

2. Процесс обучения и организация питания в учреждении образования «Военная академия Республики Беларусь» способствуют оптимизации показателей состояния здоровья в процессе обучения и формированию оптимального статуса питания у большинства курсантов, однако имеющийся дисбаланс рациона питания отражается на состоянии адаптационных возможностей обучающихся.

Уровень внедрения: кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены БГМУ.