

*Мельничук Л. А., Аскарова В. Р.*  
**ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ВЕГЕТАРИАНЦЕВ**  
*Научный руководитель: ст. преп. Павлов А. В.*  
*Кафедра общей гигиены*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В современном мире всё больше людей имеют необходимость или желание придерживаться определенной диеты. Одной из диет, которой всё чаще начинают следовать молодые люди, в том числе студенты, является вегетарианская диета. Эта диета, основывающаяся на исключении мясных продуктов из рациона питания, вызывает много споров. Не совсем ясно, является ли эта диета правильной или наносит вред человеку, поэтому необходимо изучать её последствия.

**Цель:** изучить суточный рацион питания студентов, придерживающихся вегетарианской диеты. Выявить преимущества и недостатки данной диеты. Проанализировать адекватность вегетарианского типа питания

**Материалы и методы.** Были проанализированы Интернет-ресурсы и литературные источники, касающиеся особенностей вегетарианского типа питания. Был использован метод социологического исследования, который заключался в анонимном интервьюировании. Объектом исследования являлись 50 студентов БГМУ. Полученные данные обработаны статистически.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенного исследования выявлен ряд особенностей вегетарианского питания.

100% опрошенных студентов в сутки потребляют пищу, энергетическая ценность которой покрывает энергозатраты. Только одна треть принимает пищу три раза в сутки. Ни один из опрошенных студентов в обычный учебный день не употребляет пищу четыре раза в сутки. Наиболее часто пропускаемый прием пищи – обед. Большинство указало, что это связано с отсутствием в столовых и кафе вегетарианских блюд. У 75% опрошенных студентов нарушено соотношение между основными нутриентами (среднее соотношение между жирами, белками и углеводами - 1:2,8:3). У 85% опрошенных студентов в пище отсутствуют любые белки животного происхождения. 70% принимает дополнительно витаминно-минеральные комплексы, у 80% наблюдается достаточное суточное потребление витаминов и минералов. В рационе 40% студентов отводится большое место продуктам быстрого приготовления.

Несмотря на преимущественное разнообразие в питании, большая часть студентов отказывает себе в потреблении любых белков животного происхождения, при этом общий уровень белков никогда не превышает норму, что может приводить к недостаточности незаменимых аминокислот. Отмечены большие перерывы между приемами пищи. В отдельных случаях наблюдается однообразное питание.

**Выводы.** Для соблюдения полноценной вегетарианской диеты, благотворно влияющей на организм, необходимо проводить просветительскую деятельность и намеренно включать в рацион белки животного (не мясного) происхождения, контролировать сбалансированность питания. Студентам рекомендуется приносить с собой вегетарианскую пищу в университет для обеспечения себя полноценным трехразовым питанием.