

**О. В. Цеброва, Е. В. Шведова**  
**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**  
*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Копать Тереса Тадеушевна*  
*Кафедра пропедевтики внутренних болезней,*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

***Резюме.**Правильное питание является неотъемлемой частью здоровой нации. В работе представлены результаты анкетирования среди жителей Республики Беларусь.*

***Ключевые слова:**правильное питание, здоровье.*

***Resume.**Proper nutrition is an integral part of a healthy nation. The results of the survey among the residents of the Republic of Belarus present in the article.*

***Keywords:**nutrition, health.*

**Актуальность.**По данным социологических исследований, в иерархии жизненных ценностей здоровье занимает первое место для большинства белорусов (84,7%), при этом 70,3% населения отмечают, что здоровый образ начинает входить в моду, в том числе и среди подрастающего поколения [1].

Физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие – всё это напрямую связано с проблемой здорового питания. Как отмечает Ю.Т. Шарабчиев, одним из факторов, влияющих на здоровье и зависящих от личности, является питание[2]. Анализ статистических данных показывает, что в рационе питания белорусов наблюдается недостаточное потребление питательных веществ для нормального функционирования организма. Как говорил Гиппократ: «Пусть наша пища станет лекарством», то есть при дисбалансе элементов питания возникают все болезни.

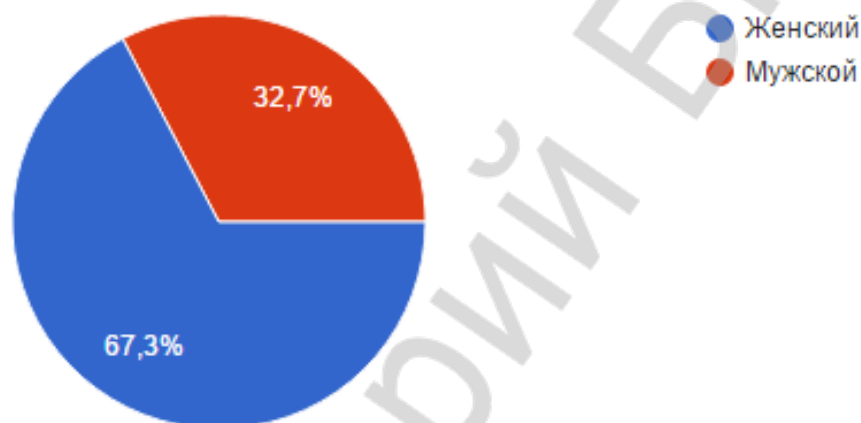
**Цель:** определение сбалансированности питания белорусов и разработка рекомендаций по решению проблем, связанных со здоровым питанием.

**Задачи:**

1. Выявить факторы риска ухудшения здоровья нынешнего поколения.
2. Определить по гендерному типу отношение к здоровому питанию.

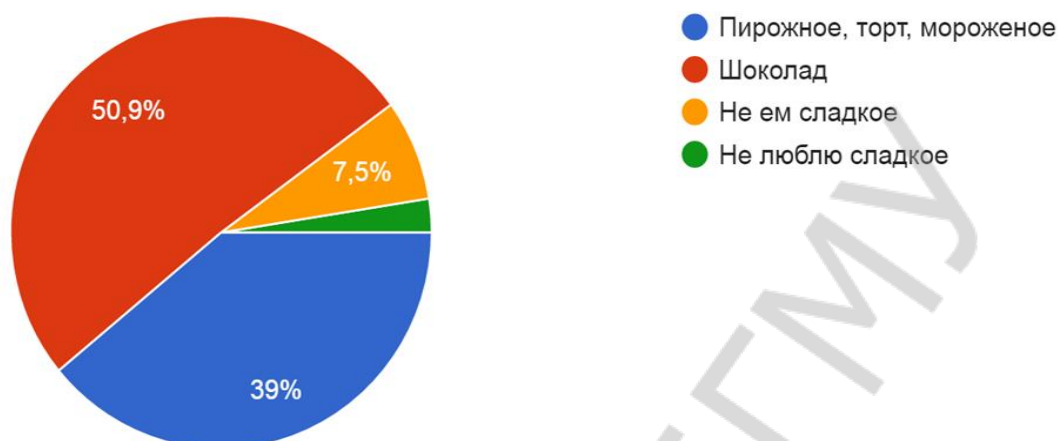
**Материал и методы.** В качестве метода исследования выбрано проведение социологического опроса методом анкетирования, который проводился с помощью Интернет-опросника. Анкета состояла из 15 вопросов. Можно было выбрать только один правильный ответ.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании приняли участие 159 человек (67,3% - женщины; 32,7 - мужчины) (Рисунок 1). В возрасте от 17-20 лет приняло участие 41,5%, от 20-25 лет – 36,5%, от 25 до 35 лет - 11,9%, от 35 и старше – 10,1%.



*Рисунок 1* – Гендерная структура интервьюируемых

Придерживаются правильного питания 76,1% (121 опрошенных). Более 37% опрошенных питаются более трех раз в день. Часто пропускают завтрак, но обедают и ужинают поздно вечером 21,4%. В завтрак включают такие продукты, как каши, фрукты, яйца более половины опрошенных. Более 90% опрошенных выпивают 1-2 литра воды, включая сок, чай, кофе. Вообще не пьют алкоголь 32,3%, оставшиеся 67,7% могут позволить себе пиво и крепкие алкогольные напитки. Рис, гречку, овсянку хотя бы трижды в неделю употребляют 74,7% анкетированных. 62% людей включают в свой ежедневный рацион фрукты (яблоки, апельсины, бананы). Лишь 7,5% респондентов исключают из своего рациона сладкое (Рисунок 2).



**Рисунок 2** – Отношение респондентов к сладкому

42,1% опрошенных любят как белый, так и черный хлеб. Только 15,7% анкетированных стараются кушать ржаной хлеб (Рисунок 3).



**Рисунок 3** - Употребление черного и белого хлеба среди опрошенных

### **Выводы:**

1. Факторами риска ухудшения здоровья нынешнего поколения являются: употребление газированных напитков, таких как Coca-Cola, Fanta, вместо 1-2 литров чистой питьевой воды, а также крепких алкогольных напитков среди молодёжи, использование полуфабрикатов.

2. Среди современной молодёжи большим спросом пользуется фаст-фуд, что является одной из глобальных проблем здорового питания XXI века.

3. Более внимательно к здоровому образу жизни и питанию относятся женщины.

4. Для Республики Беларусь забота о здоровье является национальным приоритетом, потому что путь к здоровой нации лежит только через культ здорового образа жизни, включающего также и здоровое питание.

*O.V. Tsebrova, E.V. Shvedova*  
**HEALTHY FEED IS THE PRECONDITION OF HEALTH OF THE NATION**  
*Tutor Associate professor T. T. Kopat,*  
*Department of Internal Medicine Propaedeutics,*  
*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Литература**

1. Здоровый человек – здоровое государство [Электронный ресурс] / Геополитика. – Режим доступа: <http://geopolitics.by/analytics/zdorovyy-chelovek-zdorovoe-gosudarstvo> (дата обращения: 17.04.2016).
2. Шарабчиев, Ю.Т. Общественное здоровье нации и индивидуальное здоровье личности [Текст] / Ю. Т. Шарабчиев // Медицинские новости. – 2015. – № 3. – С. 18-25.