

Лисок Е. С.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРОДУКТОВОГО НАБОРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель д-р мед. наук, доц. Наумов И. А.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

Актуальность. В настоящее время известно, что рационы питания студентов отличаются несбалансированностью, что обусловлено ассортиментным составом продуктового набора питания.

Цель: оценить с гигиенических позиций продуктовый набор питания 30 студенток учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в возрастной вариации от 18 до 19 лет.

Задачи:

1 Произвести гигиеническую оценку продуктового набора питания 30 студенток.

2 Дать краткие рекомендации по коррекции рациона питания.

Материал и методы. При исследовании использован метод анализа частоты потребления пищевых продуктов. Полученные данные сравнивались с показателями рациональных норм потребления пищевых продуктов. Результаты исследования обработаны при применении пакета программного обеспечения «Statistica 6.0».

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что медиана потребления хлебопродуктов составила 78,8 г в сутки (интерквартильный диапазон = 47,3-129,4 г в сутки). Количество потребляемых овощей (медиана и интерквартильный диапазон) составили 129,6 г в сутки (71,1–185,1 г в сутки). Потребление фруктов выразилось в медиане равной 118,0 г в сутки (интерквартильный диапазон = 78,3-188,9 г в сутки). Медиана количества потребляемых мясных продуктов равнялась 122,0 г в сутки (интерквартильный диапазон = 74,8-190,1 г в сутки). Количество потребления рыбных продуктов выразилось в медиане равной 8,5 г в сутки (интерквартильный диапазон = 0-19,2 г в сутки). Медиана количества потребляемых яиц составила 0,2 штуки в сутки (интерквартильный диапазон = 0-0,3 штуки в сутки). Медиана потребления молочных продуктов составила 85,1 г в сутки (интерквартильный диапазон = 46,8-312,3 г в сутки). Медиана количества потребляемых продуктов с повышенным содержанием сахара составила 115,4 г в сутки (диапазон = 80,1-130,1 г в сутки), в сравнении с показателем норматива 76,7 г в сутки.

Выводы:

1 Нами выявлены отклонения продуктового набора студенток от показателей рациональных норм потребления пищевых продуктов.

2 Для коррекции рационов питания следует увеличить потребление хлебопродуктов, овощей и фруктов, продуктов из мяса, рыбы и молока и необходимо ограничить потребление продуктов с повышенным содержанием сахара.