

Суханов А. С.
**ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И ЕГО РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. Горбунов В. И.

*Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск*

Актуальность. Питание населения является одним из ведущих критериев качества жизни, фактором, определяющим здоровье нации.

Цель: выявление основных закономерностей формирования структуры питания и пищевого поведения студентов.

Материалы и методы. Изучение проблем здорового питания студентов проводилось среди студентов 1 и 6 курсов медицинского факультета УлГУ. Опрос проводился по разработанному нами опроснику на основании руководства по оценке питания ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ и НИИ питания РАМН.

Результаты и их обсуждение. Всего было обследовано 138 студентов 1 курса: 38 (27,5%) юношей и 100 (72,5%) девушек и 127 студентов 6 курса медицинского факультета: 35 (27,6%) юношей и 92 (72,4%) девушки.

Большинство студентов оценивают свое здоровье как «хорошее» (64% и 70% студентов) и «удовлетворительное» (33% и 46% студентов) I и VI курса медицинского факультета соответственно. Часто употребляют спиртные напитки (раз в неделю и чаще) 4,3% студентов I курса и 18,3% старшекурсников. Курят 15% первокурсников и 30% старшекурсников. Большинство ведут малоподвижный образ жизни, свободное время проводят дома за компьютером, телевизором и чтением книг 44,2% студентов I курса и 71,3% студентов VI курса. Регулярно занимаются спортом только 22,4% и 16,2% студентов медиков I и VI курса соответственно. Большинство студентов на вопрос: «Что Вы понимаете под здоровым питанием?», отметили: «употреблять больше свежих овощей и фруктов», «соблюдать режим питания». Студентов 1 курса с избыточной массой тела среди юношей составило 1,2%, среди девушек – 6,3%, а с низкими показателями веса выявлено 21,7% юношей и 22,4% девушек. Среди студентов шестого курса избыточная масса была зарегистрирована у 10,6% юношей, и 36,7% девушек. Ожирение 1 и 2 степени встречается у 5,1% студентов 6 курса.

Выводы. Таким образом, комплексная оценка образа жизни студентов и состояния их здоровья предполагает разделение студенческой молодежи на группы здоровья.