

Жигар Д. А.

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Питание является одним из важнейших факторов, обуславливающих здоровье и нормальную жизнедеятельность человека. Адекватное, сбалансированное фактическое питание способствует правильному росту и развитию организма, поддержанию его иммунитета, умственной и физической работоспособности, а также адаптации к воздействию окружающей среды. В свою очередь, недостаточное и несбалансированное поступление в организм основных нутриентов (белки, жиры, углеводы), а также витаминов, макро- и микронутриентов может привести к снижению показателей здоровья и развитию патологических состояний человека неинфекционной природы.

Цель: дать гигиеническую оценку фактического питания студентов-медиков.

Материалы и методы. Информация о фактическом питании студентов 2-5 курсов БГМУ в 2017 - 2018 гг. была получена на основе исследования 203 меню-раскладок (168 девушек и 35 юношей, средний возраст $18,7 \pm 0,056$ лет, индекс массы тела $20,68 \pm 0,2$ кг/м²), составленных методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Оценка обеспеченности питания студентов нутриентами проводили исходя из действующих физиологических норм потребления пищевых веществ, а также рациональных норм потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь. Расчеты и статистическая обработка результатов исследования проводились с использованием программы Microsoft Excel и пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования было отмечено, что соотношение белков, жиров и углеводов по массе в рационах питания и их калорийность соответствуют нормам суточных физиологических потребностей только для 38 % студентов. Установлено недостаточное потребление пищевых продуктов и в связи с этим несоответствие нормам суточной потребности в витаминах (А, бета-каротин, Е, С), минералах (Mg, Se) как для девушек, так и для юношей. Вместе с этим обеспеченность фосфором превышает норму, как у девушек, так и у юношей, калием - превышает норму у юношей и недостаточно у девушек.

Выводы. Таким образом, питание студентов не является сбалансированным по белкам, жирам и углеводам, макро- и микронутриентам, не разнообразно по потреблению основных групп продуктов. Это может привести к ухудшению общего состояния здоровья студентов, снижению уровня их трудоспособности и обучаемости, повышению риска развития заболеваний неинфекционной природы. По материалам анкетирования были даны рекомендации по коррекции суточных рационов питания у студентов.