

*И.С.Юденков*

**АЛИМЕНТАРНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Научный руководитель: ассист. К.В.Богданович*

*Кафедра общей гигиены,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск*

*I.S.Yudenkov*

**ALIMENTARY RISK FACTORS IN THE LIFESTYLE OF MEDICAL  
UNIVERSITY'S STUDENTS**

*Tutor: assistant K. V. Bogdanovich*

*Department of General Hygiene,*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В статье представлены результаты анализа алиментарных факторов риска в образе жизни студентов-медиков.

**Ключевые слова:** питание, факторы риска, образ жизни студентов-медиков.

**Resume.** The article presents the results of the analysis of alimentary risk factors in the lifestyle of medical students.

**Keywords:** nutrition, risk factors, lifestyle of medical students.

**Актуальность.** Ввиду особенностей режима обучения, часто сопровождающегося высокими нагрузками, недостаточным количеством отдыха и низкой двигательной активностью, огромное значение для студентов медицинского университета имеет регулярное поступление с пищей достаточного количества пищевых и биологически активных веществ. Однако, процесс обучения нередко сопровождается нарушениями режима питания и другими алиментарными факторами риска в образе жизни студентов. Организация рационального питания во время обучения является одной из важнейших задач, позволяющих повысить устойчивость организма студентов к воздействию факторов окружающей среды и способствующих поддержанию здоровья и повышения в целом качества жизни молодого поколения.

**Цель:** выявление алиментарных факторов риска среди студентов медицинского университета.

**Задачи:**

1. Изучить фактическое питание студентов-медиков;
2. Оценить питание студентов с позиции принципов рационального питания;
3. Оценить питание студентов в отношении к рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

**Материалы и методы.** Особенности питания студентов изучались в ходе анонимного опроса при помощи специально разработанной анкеты, выполненной на базе специализированного программного приложения «Googleforms».

**Результаты и их обсуждение.** Опрошен 331 студент: 17 студентов военно-медицинского факультета (5%), 82 студента лечебного факультета (24,8%), 81 студент медико-профилактического факультета (24,5%), 4 студента медицинского факультета иностранных учащихся (1,2%), 95 студентов педиатрического факультета

(28,7%), 35 студентов стоматологического факультета (10,6%) и 17 студентов фармацевтического факультета (5,1%).

По курсам распределение респондентов следующее: 129 студентов 1 курса (39%), 66 студентов 2 курса (20%), 43 студента 3 курса (13%), 18 студентов 4 курса (5,4%), 70 студентов 5 курса (21,1%) и 5 студентов 6 курса (1,5%).

На вопрос о месте проживания мы получили следующие ответы: 50,2 % (166 из 331) студентов проживают в общежитии, 33,2 % (110 из 331) студентов проживает с родственниками, отдельно проживают на квартире 10,6 % (35 из 331) студентов и 6% (20 из 331) студентов выбрали вариант «собственная семья». –

Анализ разнообразия блюд в рационе студентов выявил, что несколько блюд на один день готовят 13,3 % (44 из 331) студентов, 25,7 % (85 из 331) студентов готовят одно блюдо на один день, 10,9 % (36 из 331) студентов готовят несколько блюд на два дня, 8,5 % (28 из 331) студентов – несколько блюд более чем на два дня, 28,1 % (93 из 331) студентов готовят одно блюдо на два дня, 11,4 % (38 из 331) студентов – одно блюдо больше чем на два дня, другие варианты написали 1,8 % (6 из 331) студентов: 0,6 % (2 из 331) студентов готовят «как когда», 0,3 % (1 из 331) студентов «готовит одно блюдо на каждый приём пищи», 0,3 % (1 из 331) студентов «не готовлю сам, одно блюдо на 1 день, иногда на 2», 0,3 % (1 из 331) студентов «могу готовить одно блюдо на день, могу готовить несколько блюд на день», 0,3 % (1 из 331) студентов готовят «мясо обычно на несколько дней, а гарнир каждый день новый».

Анализ кратности питания студентов показал, что 66,2% (219 из 331) студентов принимают пищу 3-4 раза в день, 14,8% (49 из 331) студентов – 1-2 раза в день, 17,5% (58 из 331) студентов – 5-6 раз в день, однако при углубленном рассмотрении кратности питания структура ответов меняется. Так, при ответе на вопрос «Количество полноценных приемов пищи?» 74,9% (248 из 331) студентов выбрали вариант 1-2, что не соответствует принципам рационального питания. 3-4 полноценных приема пищи в день имеют лишь 24,2% (80 из 331) студентов.

Основным по количеству приемом пищи в день 42,3% (140 из 331) студентов выбрали обед, 47,4% (157 из 331) студентов – ужин.

51,1% (169 из 331) опрошенных ответили, что в их режиме дня всегда присутствует завтрак, 23,9% (79 из 331) студентов – что завтракают часто, 18,4% (61 из 331) – что завтракают редко и 6,7% (22 из 331) студента ответили, что не завтракают никогда.

Лишь 12,7% (42 из 331) студентов ответили на вопрос «Сколько времени составляет ваш самый долгий перерыв между приёмами пищи?» 3-4 часа, что соответствует принципам рационального питания. Продолжительность самого длительного перерыва между приёмами пищи среди значительной части опрошенных не соответствует рекомендуемой продолжительности перерыва в 3-4 часа и составляет от 4 до 8 часов (37,2% (123 из 331) опрошенных выбрали вариант 4-5 часов, 36% (119 из 331) - 5-8 часов.).

Более половины опрошенных (56,5%, 187 из 331), по их мнению, питаются, не задумываясь о собственных биологических ритмах. 23,3% (77 из 331) опрошенных следят за питанием с учетом биоритмов, 19,6% (65 из 331) не учитывают свои биоритмы при питании.

Только 15 студентов из 331 (4,5%) употребляют ежедневно все шесть рекомендованных по принципам рационального питания групп продуктов. Большинство респондентов потребляют ежедневно только две-три группы продуктов из рекомендуемых шести.

27,8% (92 из 331) студентов испытывают голод в течение дня, 40,2 % (133 из 331) студентов голод не испытывают и 32% (106 из 331) студентов не задумывались об этом.

На вопрос «Соответствует ли ваше питание научным принципам рационального питания?» 57,7% (191 студент) опрошенных ответили отрицательно. 12,7% (42 студента) уверены, что питаются в соответствии с принципами рационального питания, однако при углублённом анализе анкет студентов, ответивших положительно на данный вопрос, можно отметить, что только 2 из 42 действительно питаются по принципам рационального питания.

Для нормального функционирования нашему организму необходимо достаточное количество питательных веществ – витамины и минералы. Их можно купить в любой аптеке в виде таблеток, порошков, витаминизированных напитков и так далее. Но более важным является контроль их содержания в продуктах питания своего рациона. Однако, несмотря на это только 10,9 % (36 из 331) студентов контролируют содержание витаминов и минералов в продуктах питания. 69,2 % (229 из 331) студентов не контролируют содержание витаминов и минералов в продуктах питания и 19,9 % (66 из 331) студентов не задумываются об этом.

Причины, по которым студенты начинали приём витаминов и минералов весьма разнообразны: на 1 месте – самостоятельное решение, 170 ответов, второе место – рекомендация врача (68 ответов), третье место – наличие симптоматики гипо-/авитаминозов (56 ответов), четвёртое место – предполагаемый на основе питания недостаток витаминов и минералов (50 ответов), пятое место – в 27 ответах приём осуществлялся по рекомендациям друзей/знакомых и шестое место – реклама (3 ответа). Так как ответ на данный вопрос подразумевал возможность выбора нескольких вариантов, ответы представлялись чаще всего в виде комбинаций вариантов между собой. Часто встречались комбинации: самостоятельное решение или рекомендация врача и наличие симптоматики гипо-/авитаминозов, самостоятельное решение и предполагаемый на основе питания недостаток витаминов и минералов.

Транс-жиры являются канцерогенами, а не прямым ядом. Они не оказывают мгновенного вреда здоровью, а постепенно ухудшают обмен веществ, провоцируя развитие всевозможных заболеваний и возникновение различных форм рака. Прекращение потребления транс-жиров является ключевым условием охраны здоровья и спасения жизни людей: согласно оценкам ВОЗ, каждый год от сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных потреблением транс-жиров, умирает более 500 000 человек [1]. Поэтому нельзя отрицать актуальность данной проблемы в настоящее время, особенно с учётом доступности пищи, содержащей транс-жиры. Тем не менее, только 15,7 % (52 из 331) студентов знают об этой проблеме и следят за потреблением транс-жиров. 55,6 % (184 из 331) студентов знают, но не следят, а 28,1 % (93 из 331) студентов не знают и не следят. В категорию ответов «другое» вынесены такие ответы как «Знаю, но не всегда слежу» – 0,3 % (1 из 331) студентов и «Знаю, иногда слежу» – 0,3 % (1 из 331) студентов.

Употребление фаст-фуда в настоящее время является очень удобным решением с учётом современного ритма жизни, когда приготовить и покушать здоровую пищу не представляется возможным. В составе фаст-фудов имеется большое количество жиров и консервантов, чего не скажешь о витаминах и минеральных веществах – их в «быстрой» еде практически нет. Однако при ответе на вопрос «Как часто вы едите фаст-фуд, снеки» выяснилось, что только 8,8 % (29 из 331) студентов не едят фаст-фуд и снеки. 24,2 % (80 из 331) студентов едят фаст-фуд и (или) снеки 2-3 раза в месяц, а 21,1 % (70 из 331) студентов реже одного раза в месяц. 1 раз в неделю фаст-фуд и (или) снеки употребляют 19,9 % (66 из 331) студентов, 11,2 % (37 из 331) студентов – 1 раз в месяц. Около 2-3 раз в неделю фаст-фуд и (или) снеки употребляют 10,3 % (34 из 331) студентов и 3,9% (13 из 331) студентов делают это через день-два. Каждый день же едят фаст-фуд только 0,6 % (2 из 331) студентов.

При анализе причин употребления фаст-фуда, выяснилось: на первом месте находится ответ «за компанию с друзьями» с результатом в 172 ответа, второе место занимает вариант «как поощрение (после сдачи зачётов, экзаменов и др.)» с результатом в 142 ответа, на третьем месте - «нету времени приготовить» (67 ответов), четвертое место – «это вкуснее, чем обычная еда» (53 ответа), пятое место – «нету желания приготовить» (48 ответов ) и на шестом месте находится вариант «это дешевле, чем готовить» с результатом в 7 ответов.

Сокращение среднего потребления соли населением на 30% к 2025 году – ключевой компонент Глобального плана действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.[2]. По результатам опроса выявлено, что только треть (33%) респондентов ограничивает потребление соли, почти половина опрошенных (46%) – не ограничивает.

Регулярное употребление большого количества добавочного сахара повышает риски развития избытка массы тела и ожирения, что в свою очередь является риском развития других неинфекционных заболеваний[3]. В случае ответов на вопрос «Добавляете ли вы сахар в блюда при готовке?» наблюдается обратная ситуация: около 60% опрошенных не используют добавочный сахар при готовке.

#### **Выводы:**

1. Выявленное в ходе анкетирования несоответствие питания студентов принципам рационального питания, позволяет сделать вывод о наличии алиментарных факторов риска в образе жизни студентов.

2. Можно положительно оценить результаты ответов на некоторые вопросы, как, например, о использовании добавочного сахара при готовке, однако в целом питание студентов не рационально, они не выполняют/не задумываются о выполнении рекомендаций ВОЗ по питанию.

3. В связи с особенностями образа жизни студентов, обусловленных, в том числе, спецификой получения высшего медицинского образования, целесообразно проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, особенно в отношении коррекции фактического питания в соответствии с научно обоснованными принципами.

### Литература

1. Пакет мер по глобальному отказу от употребления трансжиров [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/nutrition/topics/replace-transfat> (дата обращения: 08.04.2020).
2. Избавиться от привычки солить [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/shake-salt-habit/ru/>. (дата обращения: 08.04.2020).
3. Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/ru/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/ru/). (дата обращения: 08.04.2020).

РЕПОЗИТОРИЙ БГМУ