

Горская Ю. В.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

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

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Молоко и молочные продукты обладают рядом ценных питательных свойств. Важнейшая роль их в питании человека заключается в обеспечении организма полноценным белком, кальцием, витаминами. Выполняя важную роль в формировании, укреплении и поддержании здоровья, молоко и молочные продукты относятся к категории рекомендуемых и наиболее часто употребляемых населением продуктов.

Цель: дать гигиеническую оценку потребления молока и молочных продуктов студентами.

Материалы и методы. Информация о фактическом питании студентов 2-3 курсов БГМУ в 2017 - 2018 гг. была получена на основе исследования 203 суточных меню-раскладок (35 юношей и 168 девушек), составленных с помощью метода 24-часового воспроизведения питания с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов. Средний возраст испытуемых $18,7 \pm 0,056$ лет, индекс массы тела $22,6 \pm 0,6$ и $20,4 \pm 0,2$ кг/м² соответственно у юношей и девушек. Достаточность потребления молока и молочных продуктов (творог, сметана, масло, сыр твердый) оценивали исходя из действующих физиологических норм потребления пищевых веществ, а также рациональных норм потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь. Расчеты и статистическую обработку результатов исследования проводили с использованием программы Microsoft Excel и пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что в суточных рационах юношей средние показатели потребления молока и молочных напитков (кефир, йогурт, простокваша, ряженка и др.), творога, сметаны и сыра твердого превышали физиологические нормы потребления, кроме масла сливочного (17,5 г при норме 20 г). У девушек средние показатели суточного потребления молока и молочных продуктов не соответствовали физиологическим нормам, кроме творога (117 г при норме 20 г). Потребление студентами (из числа 203 человека) молока и молочных напитков составляет 96,5%, масла животного 35%, творога 63,5%, сметаны 52,7%, сыра твердого 62%.

Выводы. Значительная часть студентов-медиков не потребляют вообще или потребляют в недостаточных количествах полноценные молочные продукты, которые необходимы для профилактики заболеваний пищеварительной системы. На занятиях и лекциях по гигиене питания необходимо в больших объемах давать необходимую информацию о значении молока и молочных продуктов, а также осуществлять персональную коррекцию питания студентов.