

Юденков И. С.

АНАЛИЗ АЛИМЕНТАРНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ассист. Богданович К. В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

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

Цель: выявление алиментарных факторов риска среди студентов медицинского университета

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

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного анкетирования было выявлено несоответствие питания студентов-медиков принципам рационального питания:

1. В режиме питания более половины студентов отмечается недостаточное количество полноценных приёмов пищи (1-2), только около четвертой части опрошенных имели оптимальное с точки зрения принципов рационального питания количество полноценных приёмов пищи (3-4).

2. 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.

3. Более половины опрошенных считают, что их питание не соответствует как научным принципам рациональности, так и собственным представлениям о правильном питании.

4. Более половины опрошенных, по их мнению, питаются, не задумываясь о собственных биологических ритмах.

5. Большинство респондентов потребляют ежедневно только две-три группы продуктов из рекомендуемых 6.

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