

*Евсеев Г. М., Конон Н. И.*

## **СОСТОЯНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТАТУСА ПИТАНИЯ КУРСАНТОВ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Дорошевич В. И.*

*Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Фактическое питание военнослужащих оказывает существенное влияние на сохранение и укрепление их здоровья, состояние функциональных и адаптационных возможностей, что непосредственно влияет на работоспособность и боеспособность. Отсутствие соответствия количественной и качественной адекватности питания физиологическим потребностям организма может оказывать неблагоприятное воздействие на организм. Проводились исследования по оценке состояния питания и здоровья студентов, военнослужащих срочной службы и курсантов военной академии и курсантов-медиков 4-6 курсов. Изучение и оценка влияния фактического питания на состояние здоровья курсантов, обучающихся в медицинском университете, не проводилось.

**Цель:** гигиеническая оценка фактического питания и его влияние на формирование статуса питания курсантов.

**Материалы и методы.** Фактическое питание оценивалось по результатам анализа меню столовой с определением химического состава и энергетической ценности планируемых готовых блюд. Содержание питательных веществ рассчитывалось по таблицам химического состава пищевых продуктов с учетом потерь при термической обработке. Среднесуточные энергетические затраты курсантов 1–6 курсов определялись расчетно-табличным методом путем индивидуального хронометража всех видов суточной деятельности с последующим расчетом среднесуточных затрат энергии. Вид статуса питания оценивался комплексным показателем, определяемым по сумме баллов, набранных при оценке величин жирового компонента тела, показателя физической подготовленности, произвольной задержки дыхания, индекса функциональных изменений и личностной тревожности.

**Результаты и их обсуждение.** Состояние фактического питания курсантов не обеспечивает энергетическую и качественную адекватность. Установлен энергетический дисбаланс, свидетельствующий о превышении расходной части энергии (3450 до 3650 ккал в сутки) над энергией, поступающей с фактическим рационом питания (от 3150 до 3300 ккал). Среднесуточный рацион питания характеризуется недостаточным содержанием белков, углеводов, и повышенным количеством жиров. Имеет место неоптимальное соотношение по абсолютному количеству белков, жиров и углеводов. Отмечается недостаточное количество кальция и магния, витаминов А, В<sub>2</sub>, С и ниацина. Основной причиной неадекватного питания является не полное доведение нормы продовольственного пайка через столовую общепита за счет продуктов молочной группы, рыбы и растительного масла. Анализируя основные показатели, характеризующие состояние структуры тела, функциональные и адаптационные возможности организма, а также психологическое состояние свидетельствуют в основном о положительной их динамике за весь период обучения. Число лиц с пониженным статусом питания уменьшается, а курсантов, имеющих оптимальный статус – увеличивается. Объясняется это тем, что курсанты питаются дополнительно, за пределами столовой.

### **Выводы.**

1. Организация питания курсантов в столовой общепита нуждается в совершенствовании путем доведения утвержденного продовольственного пайка и соблюдения режима питания.

2. Адекватное и сбалансированное питание физиологическим потребностям организма, наряду с рациональной физической подготовкой обеспечит условия сохранения и укрепления здоровья, улучшение функциональных и адаптационных резервов.