

Шабанова Ю. Д., Готовко В. Г.
**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ
БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА И ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: ст. преп. Петровская О. Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 60% определяется образом жизни и питанием, и лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, что свидетельствует о важности правильного питания для каждого человека. Сегодня общественное питание превратилось в отрасль индустрии, которая основана на промышленных технологиях. К сожалению, студенты привержены к ней намного больше, чем другие слои населения. Именно поэтому в настоящее время остаются актуальными вопросы о достаточном информировании про пользу рационального питания и содействие его внедрению в образ жизни современной молодежи.

Цель: провести сравнительный анализ питания студентов-медиков Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) и Витебского государственного медицинского университета (ВГМУ).

Материалы и методы. За основу анализа был выбран метод 24-часового воспроизведения питания, суть которого заключается в установлении количества фактически потребленных пищевых продуктов и блюд посредством интервью, когда респондент воспроизводит по памяти то, что он съел за предшествующие дню опроса сутки, а также разработанный нами специальный анонимный опрос, содержащий 17 вопросов, касательно правильного питания. В анкетировании приняли участие 154 студента-медика 1, 2 и 3 курсов: 81 студент из БГМУ, 73 студента из ВГМУ. Анкетирование проводилось в онлайн-формате. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью Google Формы.

Результаты и их обсуждение. На основании полученных данных установлено, что студенты по разным причинам в большинстве не придерживаются основ сбалансированного питания (около 51% студентов БГМУ и 54% ВГМУ), всего 14% студентов в БГМУ и 19% в ВГМУ утверждают, что следуют базисным принципам рационального питания. Так же около 35% студентов БГМУ и 27% в ВГМУ не уверены в правильности своего питания. Исходя из данных о частоте употребления пищи в день можно сказать, что около 67% студентов как в Витебске, так и в Минске питаются 2-4 раз в день, что является оптимальным количеством приёмов пищи для человека, без учётов индивидуальных особенностей. Гораздо меньше студентов питается менее 2-х раз в сутки, всего по 10% в двух университетах. По данным, полученным о разнообразии пищевых продуктов, которые преобладают в рационе питания у студентов можно сказать, что блюда из мяса занимают лидирующее место в дневном рационе питания (16 % в БГМУ и 20% в ВГМУ), так же преобладают молочнокислые продукты (14 % в БГМУ и 16% в ВГМУ), зерномучные продукты и плодоовощные продукты (17% и 13% в БГМУ, 14% и 9% в ВГМУ). Большинство опрошенных отмечают наличие ежедневных быстрых перекусов во время учебы, в связи с чем наблюдается большой процент кондитерских изделий (15% в БГМУ и 13% в ВГМУ) и вкусовых продуктов (10% в БГМУ и 9% в ВГМУ). Так же было установлено недостаточное потребление рыбы и рыбных продуктов в рационе питания студентов (0,6% в БГМУ и 2% в ВГМУ).

Выводы. Таким образом, по результатам проведенного анализа можно сделать выводы, что студенты имеют достаточное количество знаний об основных принципах рационального питания и понимают его важность для сохранения и укрепления здоровья, но по разным причинам не следуют им в своей повседневной жизни. Питание большинства опрошенных можно охарактеризовать как несбалансированное, наблюдается незначительный сдвиг в сторону мяса и мясопродуктов, при недостаточном потреблении рыбы.