

***Е.И. Груша***  
**АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА  
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**  
***Научный руководитель: ст. преп. Т.А. Терехова-Якубовская***  
***Кафедра общей гигиены***  
***Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск***

***E.I. Grusha***  
**ANALYSIS OF THE NUTRITION OF THE SECOND YEAR STUDENTS  
OF MEDICAL FACULTY OF BELARUSIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY**  
***Tutor: senior lecturer T.A. Terekhova-Yakubovskaya***  
***Department of General Hygiene***  
***Belarusian State Medical University, Minsk***

**Резюме.** В статье приводятся результаты исследования рациона питания студентов второго курса лечебного факультета Белорусского государственного медицинского университета. Большинство студентов не придерживаются какой-либо системы питания, имеют не сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион питания и считают, что неправильно питаются и их рацион следует скорректировать.

**Ключевые слова:** рацион питания, белки, жиры, углеводы.

**Resume.** The article deals with the results of the survey of the diet of the second-year students of the medical faculty. Most students do not adhere to any nutrition system, have a diet that is not balanced in proteins, fats and carbohydrates. Also, the majority of the students believe that they don't eat healthy and their diet should be adjusted.

**Keywords:** diet, proteins, fats, carbohydrates.

**Актуальность.** Исследование отношения студентов к проблеме питания – существенная направленность в создании ценностных ориентаций к собственному здоровью за счет рационального питания, формировании самосознания в сфере здорового питания, повышении качества жизни и учебы, а также снижения количества алиментарно-зависимых болезней среди студентов. Связь между едой и здоровьем была хорошо задокументирована в течение многих десятилетий, с огромным количеством доказательств того, что соблюдение режима питания, может помочь людям сохранить хорошее здоровье и снизить риск хронических заболеваний на протяжении всех этапов жизни. Именно поэтому в настоящее время остаются актуальными вопросы о достаточном информировании про пользу рационального питания и содействие его внедрению в образ жизни современных студентов [1, 2].

**Цель:** изучить особенности рациона питания студентов второго курса лечебного факультета Белорусского государственного медицинского университета (далее БГМУ).

**Задачи:**

1. Изучить имеющиеся литературные и электронные источники по особенностям рациона питания исследуемой возрастной группы.
2. Подобрать и применить методики исследования (опросный лист) рациона питания у лиц молодого возраста.

3. Изучить и систематизировать полученный материал.

4. Сделать выводы о рационе питания студентов второго курса лечебного факультета БГМУ.

**Материал и методы.** В исследовании использованы следующие методы: аналитический (анализ современных литературных источников по данной тематике); анкетирования и статистический (обработка собственных данных, полученных путем анкетирования на платформе Google Forms студентов второго курса БГМУ). В опросе приняло участие 75 студентов второго курса лечебного факультета БГМУ в возрасте от 17 до 21 года. 54 опрошенных студентов составляли девушки, 21 - юноши. Проведена статистическая обработка 75 анкет.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование проводилось в г. Минске (БГМУ). Все респонденты – это студенты, занимающиеся ежедневным активным умственным трудом.

Известно, что рацион здорового человека должен состоять из оптимального сочетания белков, жиров и углеводов. В связи с этим употребление в пищу таких продуктов как мясо, разнообразные крупы, свежие фрукты и овощи является неотъемлемой составляющей рациона питания здорового человека. Так как студенты относятся к группе людей, занятых интеллектуальным трудом, их суточный калораж должен быть максимальным и составляет 2000-2450 ккал [3, 4].

В результате проведенного анализа полученных данных установлено, что 65,3% опрошенных студентов имеют трехразовое питание, 9,3% и 10,7% питаются 4 и 5 раз в день соответственно. При этом 6,5% респондентов имеют только один прием пищи в день. Подавляющее большинство студентов (92%) не придерживаются какой-либо системы питания (вегетарианство, веганство, правильное питание). Так же можно отметить, что только лишь 53% респондентов принимают витамины и/или БАДы (рис. 1). 60% опрошенных студентов употребляет кофе в количестве 1-2 чашки в день, при этом 28% - вообще кофе не пьют.

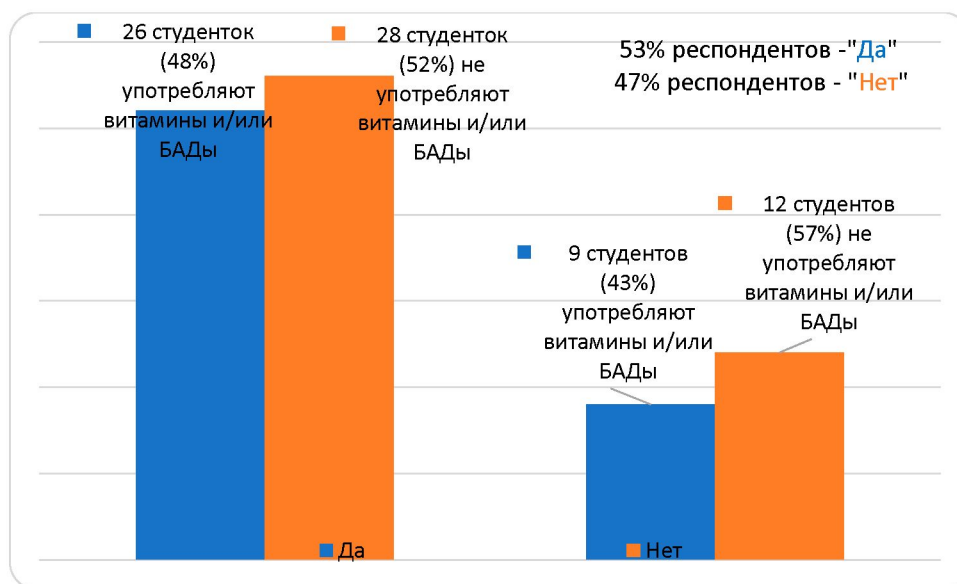
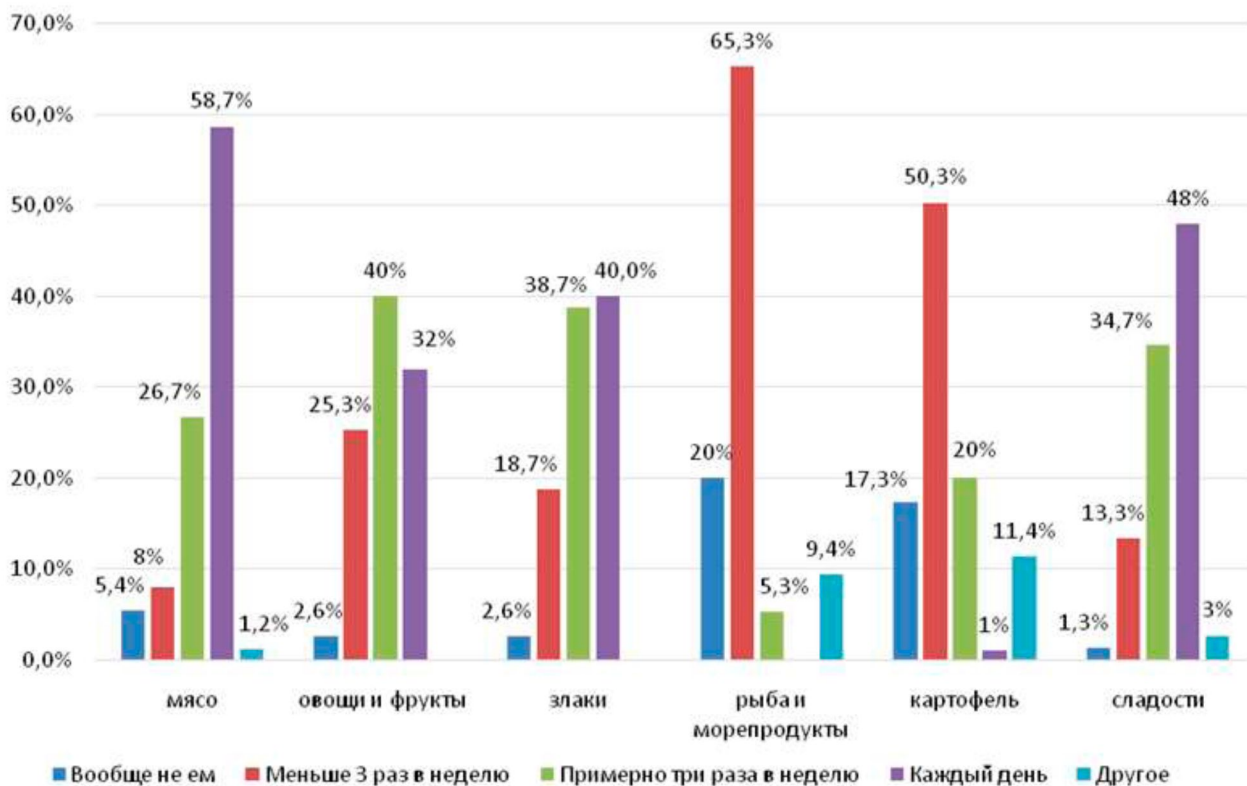


Рис. 1 - Употребление витаминов и/или БАДов в исследуемой группе

Мясо и мясные продукты, которые являются важным источником белка, большинство студентов употребляют на регулярной основе: 58,7% каждый день и 26,7% чаще 3-х раз в неделю, 8% меньше трех раз в неделю, 5,4% вообще не ест (рис. 2). Однако свежие овощи и фрукты, богатые витаминами и клетчаткой, каждый день в пищу употребляет только 32% опрошенных студентов, 40% примерно 3 раза в неделю и 25,3% меньше 3 раз в неделю (рис. 2).

В ежедневном рационе у 40% студентов имеются крупы, такие как гречка, рис, овсянка, которые являются важным источником клетчатки и микроэлементов. Три раза в неделю крупы едят 38,7% респондентов и меньше 3 раз в неделю 18,7% (рис. 2). Картофель студенты тоже мало едят: три раза в неделю употребляет 20% респондентов, 50,3% меньше трех раз в неделю и 17,3% вообще не ест (рис. 2). Рыбу и морепродукты студенты употребляют в пищу в небольшом количестве: 65,3% меньше 3 раз в неделю и 20% вообще не ест (рис. 2). При этом сладости регулярно употребляет в пищу подавляющее большинство студентов на регулярной основе: каждый день 48%, 34,7% примерно три раза в неделю и 13,3% меньше трех раз в неделю (рис. 2). Студенты регулярно употребляют сахар и только 14,3% не используют данный продукт в ежедневном рационе.



**Рис. 2** - Употребление мяса, овощей и фруктов, злаков, рыбы и морепродуктов, картофеля и сладостей в исследуемой группе

Вода играет очень важную роль в организме человека. При этом, воду в количестве 1-1,5 литра в день употребляет только 65% опрошенных студентов, 14,7% выпивают только 1 стакан воды в день, а 5,6% вообще не пьют чистую воду.

Также было проведено исследование места, где студенты принимают пищу. Как показал опрос, студенты чаще, что составляет 81,3%, завтракают дома или в общежитии, 42,7% обедают в столовых университета и 97,3% ужинают дома (рисунок 3).

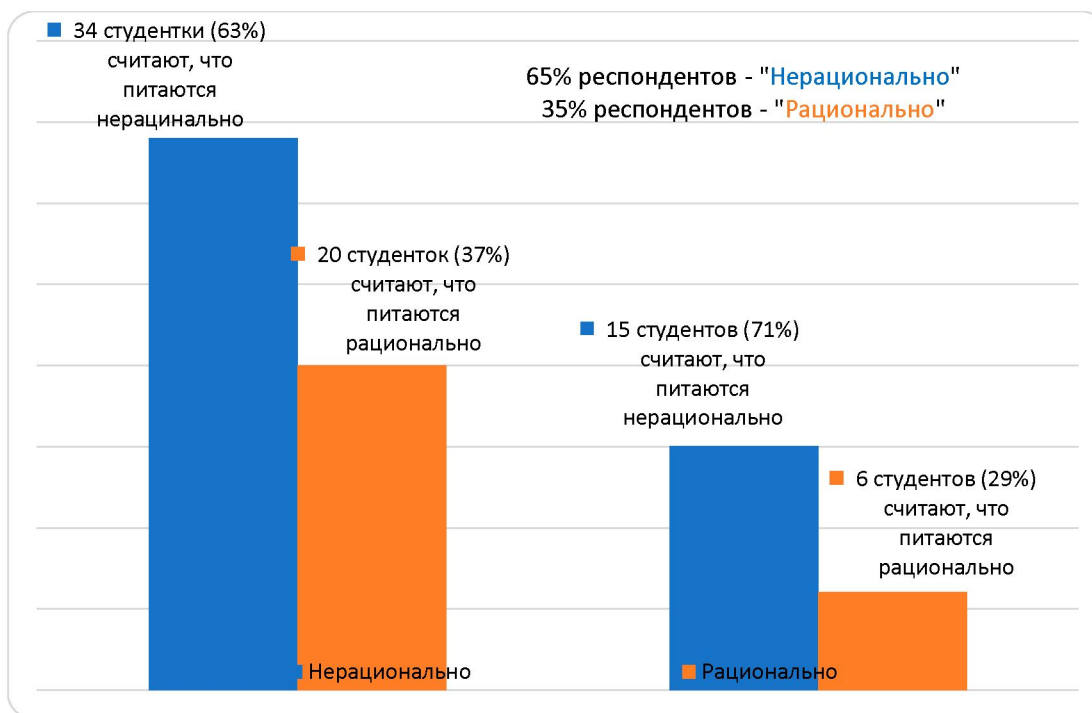


Рис. 3 - Результаты опроса о рациональности питания в исследуемой группе

При этом 65% студентов считают, что они неправильно питаются и их рацион следует скорректировать (рис. 3). В конце дня 44% студентов чувствует себя чаще бодрыми, а 36% и 14,7% устают и «мечтают доползти до кровати».

#### Выводы:

1. Большинство студентов имеют не сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион питания.
2. Преобладающее количество килокалорий получают за счет сладостей, которые являются быстрыми углеводами.
3. Большая часть студентов употребляет в пищу достаточное количество мяса и мясных продуктов и картофеля, при этом наблюдается дефицит свежих овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, а также круп и зерновых.
4. Половина студентов принимают витамины и БАДы. Большинству студентов следует снизить потребление сахара и кофе, но при этом увеличить количество употребляемой чистой воды.

#### Литература

1. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровья студентов. Дальневосточного федерального университета [Текст]\* / О. Б. Сахарова, П. Ф. Кику, А. В. Гришанов и др. // Гигиена и санитария. – 2006. – № 2. – С. 56-61.
2. Дрожжина, Н. А. Организация питания студентов [Текст]\* / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко // Вестник РУДН, серия Медицина. – 2009. – № 7. – С. 16-18.
3. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена: пособие для студентов лечебного факультета: в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно: ГрГМУ, 2013. – Ч.1. – 424 с.

4. Реймбаева, Р. С. Здоровое питание как фактор сохранения и укрепления здоровья [Текст]\* / Р. С. Реймбаева // Новейшие направления развития современной науки: материалы междунар. науч.-практ. конф., Новосибирск, 17 окт. 2019 г. / Нукус. фил. Узб. гос. ун-т физкультуры и спорта; под ред. А. А. Зарайский. – Нукус, 2019. – С. 30-32.