

*Коляда К. В.*

## **ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ТИПЫ ЕГО НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель ст. преп. Кушнерук А. В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Данные различных научных исследований показывают, что в настоящее время наблюдается рост числа молодых людей с дисгармоничным физическим развитием, в том числе с дефицитом массы тела, избыточной массой и ожирением. Среди корригируемых факторов риска указанных отклонений выделяют несоблюдение принципов рационального питания и нарушения пищевого поведения. Пищевые привычки у студентов складываются под влиянием образа питания в семье, школе, места проживания, экономического благополучия и национальных традиций. Однако, адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, может существенно влиять на пищевое поведение студентов. Из статистических данных известно, что только 20% студентов вузов различного профиля следят за своим весом, качеством и количеством своего питания, около 60% не контролируют свое пищевое поведение. Исследования динамики пищевого поведения позволяют установить структуру наиболее распространенных нарушений питания, способствующих развитию сердечно-сосудистых, онкологических и других неинфекционных заболеваний. Таким образом, проведение мониторинга питания и особенностей пищевого поведения студентов является важным фактором сохранения и укрепления здоровья, формирования ответственного отношения к образу жизни.

**Цель:** оценка пищевого поведения и типы его нарушений у студентов.

**Материалы и методы.** Всего было обследовано 153 студента 1-6 курса медико-профилактического, педиатрического и лечебного факультетов УО «Белорусский государственный медицинский университет», а также студенты 4 курса факультета прикладной математики и информатики УО «Белорусский государственный университет». Исследование пищевого поведения проводилось с использованием опросника (DEBQ). Особенности питания молодежи оценивались с применением специально разработанной анкеты. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам проведенного исследования было установлено, что у 74,64% студентов имеются нарушения пищевого поведения ограничительного типа, у 82,92% – эмоциогенного типа, 74,65% – экстернального типа. При этом избыточная масса тела регистрируется у 12,68%, а дефицит массы тела - у 21,13% обучающихся. Также были выявлены нарушения в режиме питания студентов. Установлено, что только 54,9% респондентов соблюдают рациональный режим питания, 98,8% студентов предпочитают перекусывать в течение дня, из них 70% в качестве перекуса употребляют выпечку и кондитерские изделия. При наступлении выходных дней у 54,9% студентов меняется рацион питания: увеличивается частота приемов пищи, количество перекусов, добавляется завтрак. В целом 62,2% студентов не придерживаются принципов рационального питания и не считают нужным его корректировать с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

**Выводы.** Анализ типов пищевого поведения обучающихся показал, что в большинстве случаев у респондентов регистрировались патологические типы, чаще эмоциогенный и экстернальный. Большая часть студентов при формировании своего рациона не соблюдают принципы рационального питания.