

Ревуцкая Я. П.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Научный руководитель ст. преп. Попко И. А.

Кафедра физической культуры и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Проблемы питания студентов имеют актуальность в современном обществе, так как они могут влиять на здоровье студентов. Рацион и режим питания играет важную роль в поддержании физической работоспособности, недостаток правильного питания может приводить к различным заболеваниям, таким как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Так же проблемы могут влиять на успеваемость и концентрацию студентов, так как плохое питание может негативно сказываться на когнитивных функциях студентов, таких как память, внимание и концентрация, что может сказываться на умственной производительности и успеваемости студентов медико-профилактического факультета.

Цель: исследовать и описать основные проблемы, связанные с режимом и составляющими питания студентов медико-профилактического факультета.

Материалы и методы. Для анализа рациона и режима питания было проведено анкетирование студентов медико-профилактического факультета (общее количество 155) и математический анализ данных. В исследовании участвовали студенты в возрасте 17-24 лет, из них 19% - юноши и 81% - девушки.

Результаты и их обсуждения. По результатам исследования было выявлено, что большинство студентов завтракают (62%) по утрам и считают, что завтрак является необходимым атрибутом правильного питания (80%). 34% студента всегда перекусывают между основными приемами пищи, что не очень хорошо для органов пищеварения. Небольшой процент (40%) студентов питаются по ночам, что приводит к тяжести переваривания пищи. Принимать пищу нужно за 2-3 часа до сна, не тяжелую пищу, чтобы она успела перевариться и усвоиться. Так же мы отметили, что у большого количества студентов (83%) меняется режим питания и рацион в будние и выходные дни. Нами отмечено, что в свой рацион включают свежие овощи и фрукты 16% студентов ежедневно, 62% студентов - 1-3 раза в неделю, что указывает на недостаточное обогащение своего рациона витаминами и микроэлементами, а также клетчаткой. 81% студентов употребляют макаронные изделия и 52% - картофель в качестве гарнира против 35% студентов, употребляющих овощные гарниры, что говорит о преобладании более углеводистой пищи в ежедневном рационе. 12% студентов питаются фастфудами – 1-3 раза в неделю, а 53% студентов 1-2 раза в месяц, что может способствовать развитию заболеваний органов пищеварения и нарушению пищевого поведения.

Выводы. Полученные результаты исследования показывают, что рацион и режим питания студентов медико-профилактического факультета не в полной мере соответствует принципам рационального питания, не сбалансировано. В результате анкетирования выявлено, что студенты делают свой выбор в пользу быстрых углеводов и отказа от приема пищи из-за нехватки времени, финансовых проблем или неправильных пищевых привычек, что может привести к недостатку витаминов, минералов и энергии и отрицательно сказаться на здоровье и успеваемости.