

Тимченко В.О., Кайкова Д.А.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА «ВЕГЕТАРИАНСКОГО ТИПА ПИТАНИЯ» У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Научный руководитель: д-р мед. наук, доц. Горбачев Д.О.

Кафедра общей гигиены

Самарский государственный медицинский университет, г. Самара

Актуальность. За последние десять лет в российских вузах вдвое выросла численность иностранных студентов. По данным статистических данных Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, на сегодняшний момент в 688 вузах России обучаются около 300 тысяч иностранцев. Важным фактором оптимизации процессов физиологической адаптации организма иностранных студентов к условиям резко континентального климата России является питание. Вегетарианство – это особый вид питания, при котором используется преимущественно растительная пища. Практикуется во многих частях мира и не считается специальной диетой. Учитывая разнообразие культурных традиций и пищевых привычек, важно изучить, каким образом вегетарианство может быть адаптировано к условиям учебы и жизни в другой стране.

Цель: заключается в гигиенической характеристике «вегетарианского типа питания» у иностранных студентов медицинских вузов, определение его влияния на здоровье, учебную деятельность и адаптацию к новым условиям.

Материалы и методы. Исследование осуществлялось на базе Самарского государственного медицинского университета (СамГМУ). Было проведено анонимное анкетирование 272 иностранных студентов различных курсов. Были составлены две анкеты: по определению фактического питания и пищевого статуса вегетарианцев и их трех-дневной меню-раскладки. Результаты обработаны с использованием Excel и программы «Нутри-проф».

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты имеют сниженную энергетическую ценность рациона. Так же, выявлено сниженное употребление студентами макро- и микронутриентов. При анализе предоставленных рационов общее употребление жиров студентами составило $55 \pm 2,3$ г/сут., что является нижней границей нормы потребления жиров взрослым человеком. Выявлен недостаток углеводов, так как их общее суточное употребление составляет $159 \pm 12,4$ г/сут., что значительно ниже установленной нормы. И выявлено недостаточное употребление учащимися белка. Его общее суточное употребление составило $52 \pm 1,2$ г/сут., что является ощутимым дефицитом. Среднее потребление витаминов практически в два раза ниже нормы, в частности, витамина С – $68 \pm 2,3$ мг/сут., витамина В1 – $1,1 \pm 0,8$ мг/сут., витамина В2 – $1,2 \pm 0,8$ мг/сут., витамина А – $397 \pm 12,4$ мкг/сут., фолиевой кислоты – $240 \pm 12,4$ мкг/сут.

Выводы. Таким образом, исследование питания студентов СамГМУ выявило несоответствия их фактического питания установленным принципам рационального питания. Употребление большего количества калорий студентами приходится на вечернее время, в то время как калорийность утренних приемов пищи снижена, что говорит о нарушении структуры и кратности питания. Поступление в организм микро- и микронутриентов недостаточна, что оказывает влияние на множество органов и систем. Таким образом, гигиеническая оценка суточного рациона питания студентов медицинского вуза выявила недостатки в организации питания, которые необходимо устранить в целях сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов посредством введения профилактических мероприятий, посвященных здоровому питанию в систему высшего образования.