

**Момяко Я. А.**  
**ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**  
**СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

*Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.*  
*Кафедра общей гигиены*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Соответствие рациона питания человека физиологическим нормам потребления определяет оптимальные потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Отклонение питания от рекомендуемых оптимальных значений наносит ущерб здоровью человека, снижает его работоспособность, иммунореактивность, ухудшает показатели физического и умственного развития.

**Цель:** оценить обеспеченность фактического питания студентов – медиков по нутриентному составу, энергетической ценности и среднесуточным наборам пищевых продуктов.

**Материал и методы.** Фактическое питание студентов учитывали методом 24-х часового воспроизведения питания с использованием таблиц химического состава продуктов, норм физиологического потребления и рациональных норм для различных групп населения РБ. В процессе работы были получены данные от 470 респондентов в возрасте 18-25 лет (75 юношей и 395 девушек).

**Результаты.** При оценке рациона питания было обнаружено недостаточное потребление студентами хлебопродуктов, мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбопродуктов, овощей, фруктов, растительных масел и сахара.

**Вывод:** неадекватное и несбалансированное по основным нутриентам и биологически активным веществам питание студентов связано с недостаточным потреблением основных групп продуктов и является массовым и постоянно действующим фактором, снижающим интеллектуальный потенциал и когнитивные функции в целом.