

Ленкова А. А., Самцова А. И.
**ИССЛЕДОВАНИЕ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ:
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ОСОБЕННОСТИ
ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**
Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Проблема организации рационального питания студентов остается актуальной, она является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Имеются также значительные отклонения от физиологических норм по калорийности и содержанию основных пищевых веществ. Такое изменение структуры и качества питания является основной из причин возникновения общего утомления, низкой работоспособности и различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических, болезней органов пищеварения и др.

Цель: изучить питание студентов и выявить наиболее распространённые заболевания, связанные с условиями жизни студента и дать научные рекомендации по устранению и профилактики этих заболеваний.

Материал и методы. Специально разработанная анонимная анкета, в ходе которой можно изучить пищевое поведение студентов, образ жизни и т. д.

Результаты. Результаты опроса свидетельствуют, что режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания, образ жизни нарушен.

Заключение. Повседневный рацион углеводисто-жировой, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов. Выявляется увлечение чаем, кофе, алкогольными напитками. Рацион питания студентов формируется под влиянием рекламы, пищевых предпочтений, а не научно обоснованных рекомендаций, в связи с чем выявлены хронические заболевания, связанные с нарушением ЖКТ, сна, психического здоровья.