

**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 профилактике 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.