

2. Мосийчук Лариса Васильевна — ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, и.о. зав. кафедрой гигиены питания, д.м.н., ORCID ID: 0000-0001-5373-4006, SPIN-код 6821-2297, ID: 1122141, e-mail: larisa.mosiichuk@szgmu.ru

3. Семченкова Варвара Сергеевна — ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, студентка ИПМ e-mail: varyasemcha@mail.

Автор, ответственный за переписку:

Мосийчук Лариса Васильевна, e-mail: larisa.mosiichuk@szgmu.ru.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Сидоренко А.Ю., Дорошевич В.И.

Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья молодежи имеет большое медико-социальное и общественное значение. По мнению многих авторов, образ жизни студентов с гигиенических позиций имеет ряд недостатков, приводящих к ухудшению состояния их здоровья. Одним из ведущих факторов, влияющих на состояние здоровья студентов, является фактическое питание.

В результатах опубликованных исследований указывается, что студентами не соблюдается режим питания, промежутки между приемами пищи превышают 5–6 часов, а рацион питания характеризуется преобладанием острой, соленой и жирной пищи. Исследований же по изучению влияния питания на состояние их здоровья является недостаточным.

Материалы и методы. Объект исследования — студенты в возрасте от 21 до 23 лет (n =117). Оценка фактического питания проводилась методом 24-часового воспроизведения потребляемой пищи. Состояние здоровья оценивалось по показателям, характеризующим структуру тела, функциональные и адаптационные возможности организма.

Результаты и их обсуждение. Анализ фактического питания показал, что потребляемый среднесуточный рацион характеризовался неадекватным по энергетической ценности и сбалансированности основными питательными веществами. Дефицит потребления энергии с пищей по сравнению с энерготратами отмечался среди обследованных у 75% юношей и 85% девушек. Отмечалось недостаточное потребление белков, жиров и углеводов, а также их неоптимальное соотношение между собой среди юношей и девушек в 47% и 59% случаев соответственно. Результаты оценки функционального состояния организма демонстрировали ухудшение показателей, характеризующих структуру тела, функционирование кардиореспираторной системы и адаптационных возможностей организма.

Выводы. Фактическое питание молодых людей не обеспечивает физиологические потребности организма по нутриентному составу и энергетической ценности, что сказывается на состоянии функциональных и адаптационных возможностях организма. Рационы питания нуждаются в коррекции продуктового набора для обеспечения организма необходимыми макро- и микронутриентами.

Сведения об авторах

1. Сидоренко Александра Юрьевна — учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», медико-профилактический факультет, студент V курса, e-mail: sidorenko13.11@mail.ru.

2. Дорошевич Вячеслав Иванович — учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», доцент кафедра общей гигиены, SPIN-код 5594-3130, e-mail: darashevichvi@mail.ru.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.И. МЕЧНИКОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

МЕЧНИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ-2025

**98-я Всероссийская научно-практическая конференция
студенческого научного общества
с международным участием**

Сборник материалов конференции



Санкт-Петербург
2025