

Титок А.М.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА СТУДЕНТАМИ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель: ст. преп. Полещук А.Ю.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В настоящее время неинфекционные заболевания (НИЗ) являются одной из ведущих причин смертности во всем мире. Лидирующую роль в структуре смертности от НИЗ занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), значительную долю составляют сахарный диабет и обусловленные диабетом заболевания. Важным фактором риска их развития является избыточная масса тела, что часто обусловлено нездоровым питанием (высокий уровень потребления свободных сахаров, дефицит овощей в рационе, положительный энергетический баланс). Чрезмерное потребление сахара, в том числе в виде подслащенных напитков, увеличивает общее количество потребляемых калорий, а также может снижать уровни потребления тех пищевых продуктов, которые содержат более адекватные с питательной точки зрения калории.

Цель: дать гигиеническую оценку роли сахара в рационе питания студентов медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. Источником информации о роли сахара в рационе питания студентов послужило социологическое исследование в виде анонимного онлайн-анкетирования на платформе Google Forms. Анкета включала вопросы о количестве сахара в употребляемых напитках, частоте употребления сахаросодержащих продуктов питания и напитков. Для расчета относительных величин полученные данные были подвергнуты статистической обработке с применением компьютерной программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 342 студента 1-6 курсов медико-профилактического факультета. Из них на первом и втором курсах учатся по 76 человек, на третьем — 47, на четвёртом — 59, на пятом — 44 и на шестом 40 человек. Согласно данным проведенного исследования среднее арифметическое значение числа чайных ложек сахара, которое участники опроса кладут в чай/кофе составило 0,76.

У 36,5% опрошенных 1-3 раза в неделю один из приемов пищи состоит только из сладких кондитерских изделий, у 26% респондентов — 1-3 раза в месяц и у 37,5% студентов такого не бывает. Напитки, содержащие сахар, не пьют 12% опрошенных, 46% респондентов пьют напитки, содержащие сахар, 1-3 раза в месяц, 34% — 1-3 раза в неделю и 8% пьют их каждый день.

Из общего числа участников анкетирования 9% студентов ответили, что всегда обращают внимание на содержание сахара в напитках и продуктах питания, 53% — иногда и 38% — вовсе не обращают на это внимание.

Выводы. 88% студентов с разной частотой употребляют напитки, содержащие сахар. Периодически у большей части участников исследования отдельный приём пищи составляют только сладкие кондитерские изделия. С разной частотой обращают внимание на содержание сахара в продуктах питания и напитках 62% опрошенных.