

Ляшкевич И.Н., Симакова ЕВ.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель: ст. преп. Терехова-Якубовская Т.А.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Фактическое питание является одним из важнейших факторов внешней среды, обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами и энергией, формирует уровень здоровья человека, его физическое состояние, функциональные и адаптационные возможности организма, а также состояние иммунитета. В литературных источниках приводятся результаты исследований фактического питания студентов, отмечается несоблюдение ими режима питания, потребление пищевых продуктов не обеспечивает качественную и энергетическую адекватность. В опубликованных материалах исследования не указывается студенты каких курсов подвергались изучению состояния питания. Нам представляется, что изучение и оценка фактического питания студентов первого курса является весьма актуальным в связи с существенным изменением условий жизнедеятельности в процессе обучения в медицинском учебном заведении, когда еще происходят процессы адаптации к новым условиям.

Цель: гигиеническая оценка состояния фактического питания студентов-медиков и определить основные направления по улучшению их состояния питания.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 50 респондентов (юноши и девушки) лечебного и педиатрического факультетов первого курса БГМУ в возрасте от 17 до 23 лет. Содержание основных макро- и микронутриентов определялось с помощью таблиц химического состава с последующим расчетом энергетической ценности рационов. Для определения энергетических затрат применен хронометражно-расчетный метод, сводящийся к точной регистрации и учету временных затрат на все виды их суточной деятельности за неделю с последующим расчетом средних суточных энергетических затрат. По результатам среднесуточных энергетических затрат определялась физиологическая потребность в макро- и микронутриентах и энергии. Полученные результаты фактического потребления питательных веществ сравнивали с физиологическими потребностями организма и действующими нормами потребности в нутриентах и энергии.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что большинство студентов (более 70 %) соблюдают режим питания, принимают пищу трехкратно, с некоторыми перекусами в промежутках. Остальные питаются менее трех раз в день, в основном в буфетах и кафе. Отмечается недостаточное потребление рыбы и рыбопродуктов, овощей, фруктов, ягод, избыточное потребление кондитерских изделий и пищевых жиров. В результате чего имеет место недостаточное обеспечение организма белками, в том числе животного происхождения, витаминами и минеральными веществами. Энергетическая ценность потребляемых рационов питания не обеспечивают среднесуточные энергетические затраты. Отмечается значительный дефицит энергии.

Выводы.

1. Фактическое питание студентов-медиков не в полной мере соответствует основным принципам адекватного и рационального питания по соблюдению режима питания, энергетической и качественной адекватности, не обеспечивает физиологические потребности организма в макро- и микронутриентах.

2. Существует необходимость проведения дальнейших исследований по оценке фактического питания на организменном уровне не только по показателям структуры тела, но и по состоянию функциональных и адаптационных возможностей организма.