

Бунас С.Р., Вергейчик М.А.

ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Дорошевич В.И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Адекватное фактическое питание различных групп населения является определяющим условием формирования и сохранения их здоровья, оказывает непосредственное влияние на состояние функциональных и адаптационных возможностей организма. В опубликованных материалах по результатам проведенных исследований фактического питания студентов приводятся сведения о несоблюдении ими режима питания, недостаточном потреблении мяса, рыбы, молочных продуктов, овощей и фруктов. Отмечается отрицательная энергетическая адекватность среднесуточных рационов питания и энергетическими затратами организма, качественная неадекватность потребления основных питательных веществ. Анализ и оценка фактического питания проводился, как правило, ретроспективным методом 24-часового интервьюирования потребляемой пищи. В связи с чем, изучение и оценка фактического питания на организменном уровне является весьма актуальным.

Цель: гигиеническая оценка состояния фактического питания студентов на организменном уровне.

Материалы и методы. Объектом исследования являлись 50 студентов (мужчины) 2 курса лечебного и педиатрического факультетов в возрасте от 18 до 34 лет. Состояние фактического питания оценивалось по основным показателям структуры тела, характеризующим статус питания. Полученную массу тела сравнивали с идеальной величиной, рассчитываемой по формуле. Белково-энергетическая обеспеченность организма студентов оценивалась окружностно-калиперометрическим методом с определением окружности плеча, окружности мышц плеча и толщины кожно-жировой складки над трицепсом.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют, что 50 % студентов 3-хкратно принимают пищу, с некоторыми перекусами в буфете. Остальные респонденты питаются менее 3 раз в день, в основном через буфет, используя при этом кондитерские изделия, булочки с сосиской и имеющиеся горячие вторые блюда. Время между приемами пищи превышает 4-6 часов.

Оптимальная кратность приемов пищи отмечалась у 29,5 %, а каждый восьмой из всех респондентов питался лишь 1-2 раза в день. Отмечается недостаточное потребление с пищей мясных продуктов, рыбы, овощей и фруктов.

Среди всех обследованных студентов 48 % из них имели оптимальные величины массы тела, отклонения от идеальной не превышали 10 %, слабую и умеренную степени дефицита – 24 %. Повышенное питание имеет 24 % обследованных лиц, а ожирение наблюдается среди 4 % обследованных. Желательный диапазон индекса массы тела установлен в 54 % случаев, с пониженным индексом зарегистрировано 12 %, недостаточным и избыточным 4 % и 12 %, соответственно. С повышенным индексом массы тела выявлено 18%. Анализ результатов, полученных окружностно-калиперометрическим методом свидетельствует, что 42 % студентов имеют белковую недостаточность, 2 % - энергетическую недостаточность.

Выводы. 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. 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.