

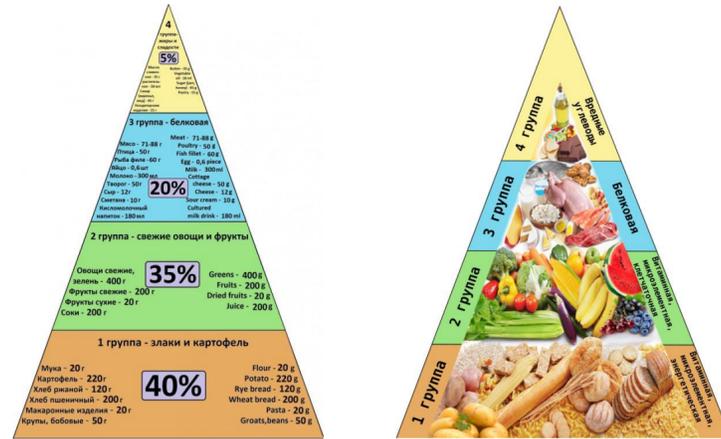
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ – МЕДИКОВ)

Авторы: Хохрякова Юлия Сергеевна., Тимошенко Ксения Павловна, Специальность Педиатрия, группа 313
Руководитель: Шик Ольга Юрьевна, заведующий кафедрой гигиены, доцент, к.м.н.

В результате проведенного исследования выявлено, что в период обучения студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, по литературным данным, относящихся к негативно влияющим на состояние здоровья человека: информационный стресс, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, формирование нового пищевого поведения, недостаточная материальная обеспеченность и т. д. [1, 4]. Среди факторов риска для здоровья, значительную роль играют нарушения характера и режима питания.

Большинство тестируемых студентов по количеству и последнему приему пищи соблюдают режим питания, однако немалое число обучающихся входят в группу риска возникновения заболеваний ЖКТ, кариеса, сахарного диабета, нарушения обмена веществ, ожирения или недостатка массы тела, авитаминоза и анемий различных этиологий. Формирование неправильных пищевых привычек приводит к нарушению сна, снижению работоспособности, мышечной слабости и функциональных способностей организма.

АКТУАЛЬНОСТЬ:
Одним из наиболее важных внешних факторов, поддерживающих жизнедеятельность организма, является питание. Нарушения структуры питания в высокой степени влияют на состояние здоровья молодежи, находящейся в период повышенной умственной нагрузки, к категории которой относятся студенты-медики.
Роль питания в поддержании гомеостаза происходит в целостном организме с участием формирующихся в процессе физиологических, биохимических и других адаптивных реакций. Оценка структуры питания, влияющая его на состояние здоровья, рационализация питания являются основными задачами в вопросах организации питания. Составление рациональной продуктовой корзины – важная часть сохранения и укрепления здоровья молодежи.
Человек испытывает стресс на протяжении всей жизни. Если организм не справляется со стрессом, то возникают различные реакции, способствующие его старению, возникновению различных заболеваний. Уровень разрушительного воздействия этих реакций зависит прежде всего от уровня защиты организма, который возможно повысить в том числе за счет адекватного питания.



Ритм студенческой жизни не всегда позволяет сбалансировать рацион питания. При оценке режима питания студентов были получены результаты:
- 32% опрошенных принимают пищу 3 раза в день, состоящую из: полноценный завтрак – дома, обед – перекус, горячий ужин – дома;
- у 51% опрошенных студентов суточный рацион состоит из перекусов и вечернего горячего ужина;
- 8% респондентов указали всего на один прием горячей пищи;
- 9% опрошенных студентов питаются без перекусов, соблюдая завтрак дома, обед в столовой (кафе), ужин дома и ночной прием пищи (так как допоздна выполняют домашние задания по подготовке к занятиям).



У большинства студентов количественное распределение пищи по объему и калорийности приходится на вечернее время. Следует отметить, что потребление основных нутриентов в суточных рационах студентов только в 68,3% случаев соответствовало физиологическим потребностям.



Анализ структуры рациона питания показал, что дисбаланс в поступлении питательных веществ обусловлен низким уровнем содержания в ежедневном рационе питания продуктов из 1, 2 и 3 групп Пирамиды питания [2].

Ранговое распределение по выбору пищевых продуктов в ежедневном рационе питания у студентов-медиков:

- На 1м месте - хлеб в 19%
- На 2м месте – мясо в 16%
- На 3м месте – кондитерские изделия в 10%
- На 4 месте – молоко и молочные продукты в 9%
- На 5 месте – крупы в 8%
- На 6 месте – картофель в 7,3%
- На 7 месте – макароны в 7,3%
- На 8 месте – яйца в 7,2%
- На 9 месте – рис в 7,1%
- На 10 месте – фрукты и овощи в 6%
- На 11 месте – сливочное масло в 3%
- На 12 месте – рыба в 0,1%

Таким образом, установлен выраженный дефицит в поступлении рыбы (источник белка, микроэлементов, витаминов А, Д, омега-3 жирных кислот) – 1,2%, сливочного масла (источник витаминов А, В, С, Д, Е, К, омега-3 и омега-6 жирных кислот) – 12,4 %, фруктов и овощей (источник пищевых волокон, витаминов В, С и Е, ПНЖК, некоторых микроэлементов) – 28,3 %, риса (источник микроэлементов, витаминов В1, В6, РР, марганца, фосфора, клетчатки и аминокислот) - 29,4 %.



ЦЕЛЬ: изучить роль питания в формировании здоровья обучающейся молодежи, сохранение и укрепление которого необходимо в период их обучения, требующее физической и умственной выносливости организма, которое находится ещё в незавершенном периоде формирования.

ЗАДАЧИ:
1. Изучить роль питания в формировании здоровья обучающейся молодежи.
2. Изучить связь между значением питания и здоровьем молодежи.
3. Изучить подходы государственного регулирования в обеспечении питания обучающихся.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ:
Исследование было выполнено в 2022-2023 годах с помощью анонимного анкетирования. Были опрошены 247 студентов в возрасте 18-20 лет (2й курс). Статистическая обработка осуществлялась с помощью Statistica 13 PL. Проведен анализ материалов официальной отчетности и научно-исследовательской литературы.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:
Нерациональное питание студентов является фактором риска их пищевого статуса, морфофункциональные характеристики организма студентов будут являться информативными показателями напрямую отражающими адекватность и рациональность питания.
Рацион питания установлен дефицитным по основным макро- и микронутриентам, преобладает углеводный состав пищи. Зафиксировано нарушение режима питания относительно распределения суточных энергозатрат.
Для решения вопросов, связанных с поддержанием здоровья студентов в период их обучения в университете, необходимо соблюдать регламенты по питанию, в том числе, состоящие из рационального распределения питательных веществ в рационе и кратности приема пищи в течение дня с учетом энергозатрат, интенсивности обучения в течение дня, психо-эмоционального напряжения, выполняемых физических нагрузок (в случаях занятиями спортом и от стиля и образа жизни). Согласно данным литературы, используется множество приемов, важнейшим из которых является изменение и улучшение образа жизни студенческой молодежи.

Список литературы:

1. И.К. Васнева, О.Е. Бакуменко. Здоровое питание в борьбе со стрессом в современной жизни <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovoe-pitanie-v-borbe-so-stressom-v-sovremennoy-zhizni-studentov>
2. МР 2.3.1.0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
3. Нечаев А.П., Траубенберг С.Е., Кочеткова А.А и др./Под ред. А.П. Нечаева. Пищевая химия. - СПб.: ГИОРД, 2020.
4. Тутьельян В.А. Роль питания в обеспечении питания населения <https://scientificrussia.ru/articles/pravilnoe-pitanie-vazhnejshij-faktor-zdorovya-i-dolgoletiya>
5. Доронин А.Ф., Шендеров Б.А. Функциональное питание. - М.: ГРАНТЪ, 2019.