

# ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ИХ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Жернак Т.О., Синкевич Е.В.*

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

**Актуальность.** В последнее время вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания. Студенты медицинского университета большую часть времени проводят за учёбой и ведут малоактивный образ жизни, подвергаются стрессам, эмоциональным нагрузкам, что также оказывает влияние на здоровье.

**Цель.** Изучить уровень осведомленности студентов о принципах рационального питания и указать на его значение для студентов медицинского университета в обеспечении их мыслительной деятельности и поддержании здоровья.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование, в котором приняли участие 98 студентов 1-5 курсов Гродненского государственного медицинского университета.

**Результаты и их обсуждение.** При проведении анкетирования были получены следующие результаты. На вопрос «Знакомы ли Вы с принципами рационального питания?» 82,3% респондентов дали утвердительный ответ; 17,7% - отрицательный. На вопрос «Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?» ответы распределились следующим образом: 9,4 % респондентов считают, что «да»; 11,5% - «нет»; 47,9% опрошенных выбрали вариант «скорее да, чем нет» и 31,3% - «скорее нет, чем да». На вопрос «Сколько приемов пищи в Вашем распорядке дня?» 1% респондентов ответили, что едят более 5 раз в день; 3,1% – пять раз в день; 19,8% – 4 раза в день; 42,7% опрошенных ответили, что в их распорядке дня 3 приема пищи; 32,3% - питаются 2 раза в день и 1% респондентов – 1 раз в день.

**Выводы.** Таким образом, результаты анкетирования показали, что студентам-медикам следует обратить внимание на качественный состав своего питания, а также режим питания, с увеличением кратности приема, уменьшить употребление высококалорийной пищи, продуктов быстрого питания.

## **Литература:**

1. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся вуза / О. Е. Бакуменко [и др.] // Вестник ОГУ. – 2005. № 11. – С.43- 47