

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Гудень П.А, Пекарский Т.П.,

студенты 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Есис Е.Л.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание реализует нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, продлению жизни [1, 2].

Цель. Проанализировать качественную сторону питания студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет».

Материалы и методы исследования. Для анализа питания было проведено анкетирование студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». В исследовании участвовали 103 респондента в возрасте от 18 до 20 лет, из них 28% – юноши и 72% – девушки. Большая часть опрошенных студентов (85%) проживали в общежитии.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование показало, что в студенческой среде, как в домашних условиях, так и в перерывах между занятиями в качестве перекуса, наиболее популярны продукты быстрого питания.

Так, например, фастфуд используют в питании 100% опрошенных студентов. При этом употребляют эти продукты от 1 до 3 раз в неделю 36,4% респондентов, пару раз в месяц – 54,5%, раз в месяц – 9,1%. Чипсы также являются любимыми продуктами студентов: пару раз в месяц едят их 45,5% опрошенных, 1-3 раза в неделю – 36,4%, раз в месяц – 18,2%.

Частота употребления копченостей среди студентов составила: раз в месяц – 50,6%, раз в неделю – 18,2%, раз в год – 15,6% и ежедневно – 6,5%. Не используют в питании копчености – 9,1%.

Респонденты пьют кофе в следующих количествах: раз в неделю – 32,5%, ежедневно – 28,6%, несколько раз в день – 10,4% и не употребляют вовсе – 28,6%. Газированные напитки употребляют 1-3 раза в неделю – 36,4%, пару раз в месяц – 45,5%, раз в месяц – 18,2%.

Основная часть опрошенных кушают овощи 2-3 раза в неделю – 44,2%, ежедневно – 35,1%, раз в неделю – 15,6% и раз в месяц – 5,2%.

Оказалось, что такие важные составляющие рациона питания, как молоко и молочные продукты, большинство студентов-медиков употребляют в количествах меньше суточных норм: недостаточное потребление молока наблюдается у 76,4% девушек и 75,7% парней, сыра – соответственно, у 79,4% и 74,4%, творога у 55,2% девушек и 57,4% юношей.

В рационе студентов выявлен дефицит потребления рыбы и морепродуктов. Так, лишь 12,8% студентов использует в питании их в достаточном количестве, а абсолютное большинство студентов – 87,2% недоедает или совсем не употребляет.

73,2% опрошенных девушек потребляет хлеб в недостаточном количестве, тогда как 64,8% парней съедает его больше нормы. Потребление картофеля у 52,4% девушек и 82,5% юношей выше нормы.

В то же время меньшая часть студентов (21,8%) указали, что употребляют фрукты и ягоды в достаточном количестве, а большая их часть (78,2%) – меньше нормы.

Качественная характеристика рационов питания свидетельствует о дефиците потребления белковой пищи у значительной части студентов, как юношей, так и девушек. Основные питательные вещества рационов не сбалансированы по белкам (наблюдается недостаточное потребление и низкая биологическая ценность по содержанию незаменимых аминокислот), по жирам (наблюдается дисбаланс в жирнокислотном составе), по углеводам (дефицит пищевых волокон). В ежедневном рационе студентов преобладает углеводный компонент, за счет частого употребления фастфуда. В связи с этим беспокоит рост популярности у студентов продуктов быстрого питания, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Также наблюдается алиментарный дефицит микронутриентов за счет сниженного потребления овощей и фруктов.

Выводы. Полученные результаты показывают, что качество питания студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» не соответствует принципам рационального питания, не сбалансировано, как по основным макронутриентам, так и по содержанию микроэлементов и витаминов.

Литература:

1. Безряднова, А. С. Анализ структуры питания студентов высшей школы / А. С. Безряднова, Л. П. Липатова, Л. В. Беркетова // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2016. – № 5. – С 153-159.
2. Клещина, Ю. В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков / Ю. В. Клещина // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 2. – С. 38–41.