

# ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Руховец В.М., Алейников А. В. Заяц О.В.*

**УО «Гродненский государственный университет», Беларусь**

**Актуальность.** Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Для поддержания этого состояния, человек должен придерживаться здорового образа жизни (ЗОЖ). Он состоит из множества компонентов: рациональное питание, правильный режим сна, физическая нагрузка, личная гигиена, отказ от вредных привычек, психоэмоциональная культура, оптимальный режим труда и отдыха и т.д. При этом известно, что рациональное питание играет ведущую роль в формировании для здоровья молодежи [1, 2].

Употребление пищи является одной из жизненно важных потребностей организма человека, наряду с водой, дыханием, сном и т.д. С пищей в организм поступают питательные вещества, витамины и минеральные элементы, необходимые для различных катаболических и анаболических процессов, протекающих в нем постоянно.

Рациональное питание заключается в употреблении оптимального количества пищи, которое будет отвечать потребностям организма в энергии, питательных веществах, позволяя поддерживать нормальный вес, физическую форму и жизненную активность.

Проблемы с режимом питания особенно остро стоят у лиц 18-23 лет, т.е. у студентов. Ввиду большого количества умственной и физической активности в течение дня, студенты часто забывают следить за своим питанием. Это в свою очередь сказывается на состоянии организма. Могут развиваться различные нарушения всех органов и систем (в первую очередь желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистая система). Также, при сильном утомлении и недостатке питательных веществ, витаминов и минералов, может ухудшаться мозговая деятельность (сонливость, апатия, ухудшение памяти, депрессивные состояния, снижение качества обучения), что ведет к падению успеваемости студентов [3].

**Цель.** Изучение особенностей питания студентов медицинского университета.

**Материалы и методы исследования.** Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы. В ходе анкетирования было опрошено 50 студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет».

**Результаты исследования и их обсуждения.** По результатам исследования установлено,

что по индексу массы тела 63,7 % студентов имеют нормальный вес (ИМТ 18,5-24,9), у 12,7 % – избыточная масса тела (ИМТ 25-29,9), а 2,0 % – страдают ожирением (ИМТ 30-34,9) (рис.1).

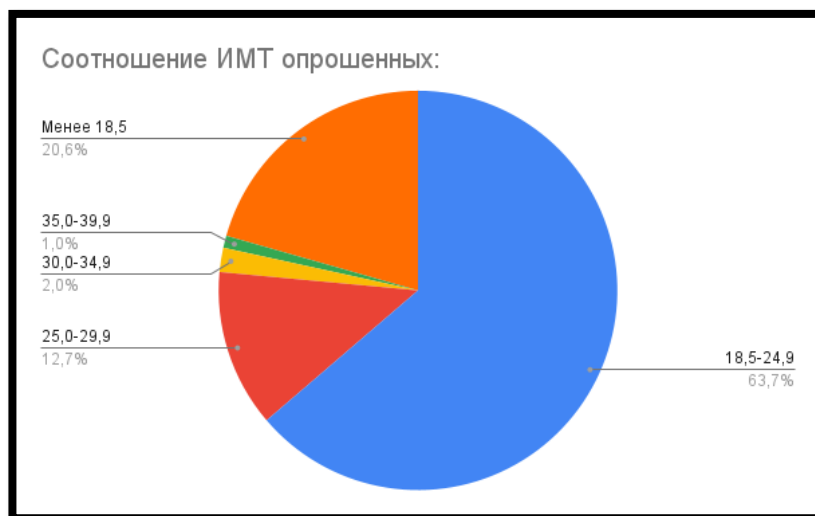


Рис.1 Индекс массы тела среди студенческой молодежи.

По результатам анкетирования большинство (47,6 %) респондентов питается 3 раза в день. Промежутки времени между приемами пищи в основном (47,2 %) 5-6 часов. Большая часть студентов (54,4%) питается каждый день утром перед учебой и только 25,2 % пьют только кофе утром, чтобы проснуться. Большинство опрошенных студентов часто употребляют свежие фрукты или овощи (55,3 %), кисломолочные продукты (50,5 %), каши, крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы (63,1 %). Однако, также большинство (45,6 %) часто употребляют «фаст-фуд», сладости, мучные изделия.

**Выводы.** Таким образом, среди студентов на достаточно высоком уровне потребление продуктов быстрого питания, имеет место нарушение режима питания, что указывает на необходимость повышения уровня знаний о роли рационального питания для студенческой молодежи.

#### Литература:

1. Мартышенко, Н. С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты / Н. С. Мартышенко // Сибирский медицинский журнал. – 2010. – № 6. – С. 16-19.
2. Нетребенко, О. К. Ожирение у детей: истоки проблемы и поиски решений / О. К. Нетребенко // Педиатрия. – 2011. – № 6. – С. 104-113.
3. Щербакова, М. Ю. Современный взгляд на проблему ожирения у детей и подростков / М. Ю. Щербакова, Г. И. Порядина // Педиатрия. – 2012. – № 3. – С. 122-130.