

# ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Мисюта М.В., Лукшина Ю.В., Заяц О.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Важнейшей составляющей здоровья у людей является рациональное питание. Последние исследования показывают, что для питания студентов характерны несбалансированность и нарушение режима питания. Значимую роль в пищевом поведении студентов составляет приём углеводов.

Углеводы являются главным источником энергии для человеческого организма, необходимой для жизнедеятельности всех клеток, тканей и органов, особенно мозга, сердца, мышц. Средняя потребность в углеводах составляет 400(300) - 500 г. в сутки в зависимости от степени физической активности. Из них 70-75% должно приходиться на долю медленно усваиваемых углеводов - крахмала, около 10% (30-40 г) на долю пищевых волокон и 15-20% (60-100 г) могут составлять простые сахара. Однако на питание студентов влияют различные факторы (нехватка свободного времени, нагрузка на нервную систему и, как следствие, наличие пагубных привычек, материальное состояние), что может приводить к несбалансированности питания и увеличению приёма моно- и дисахаридов, что может привести к набору веса и в долгосрочной перспективе другим хроническим заболеваниям. Питание студентов имеет ряд особенностей, обусловленных сочетанием в трудовом процессе минимальных энергозатрат, гипокинезии и нервно-эмоционального напряжения. В связи с этим суточная калорийность должна соответствовать энергозатратам и составлять 2000 – 2450 ккал. При этом белок животного происхождения должен составлять не менее 55% от общего белка, сам рацион сбалансирован по белкам, жирам, углеводам в соотношении 1:1,1:4,7- 4,9 – для мужчин, 1:1,1:4,4- 4,7 – для женщин. Необходимо повышение потребности в витаминах группы В – на 25-30%, витамина С – на 30%. Режим питания 4-кратный, (распределение калорийности по приемам пищи 25%, 20%, 35%, 20%), необходимо увеличение хлеба грубого помола, овощей, моркови, свежей зелени, фруктов, необходим дополнительный прием антиоксидантного витаминного комплекса систем [3].

**Цель.** Изучить распространенность употребления рафинированных углеводов среди студентов.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 105 респондентов. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием STATISTICA 6.0 и Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Возраст опрошенных составил 16-17 лет (35,57%), 18 и старше (64,43%). Индекс массы тела у 71 человек (68,27%) в норме и составил 18,5-25; у 9 человек (8,65%) дефицит массы тела; у 24 человек(23,08%) избыточная масса тела.

На вопрос о наличии хронических заболеваний положительно ответило 24,3% участников. Среди заболеваний респонденты отмечали у себя сахарный диабет, хронический эрозивный гастродуоденит, депрессия, тонзилит, хронический гастрит, цистит, пролапс митрального клапана, аутоиммунный тиреоидит, непереносимость лактозы, бронхиальная астма.

Исследование показало, что 11,7% опрошенных не занимаются спортом и ведут в основном малоактивный образ жизни, 55,3% физическую нагрузку только на занятиях по физической культуре, 33% помимо занятий по физической культуре либо занимаются спортом дополнительно, либо много ходят пешком.

На вопрос «Придерживаетесь ли вы правильного питания?» получены ответы: «Да, строго соблюдаю» ответили 8 студентов (7,7% обследуемых); «В основном – да, но 1-2 раза в неделю позволяю себе фаст-фуд или шоколад, батончики, конфеты, тортики, чипсы, сухарики» ответило 53 студента (51% обследуемых); «Каждый день употребляю рафинированные углеводы» ответило 43 человек (41,3%).

Причин, по которым студенты выбирают углеводы для удовлетворения своих потребностей в энергии, несколько. Во-первых, простота получения и употребления. Во-вторых, феномен углеводной зависимости: в ответ на углеводистую пищу в мозге больше вырабатывается биологически активных веществ, обуславливающих чувство радости, умиротворения и удовольствия.

На вопрос «Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)?» 60 % ответили положительно; 40 % респондентов отрицательно. При изучении кратности питания установлено, 52% респондентов питаются 3-4 раза в сутки, 26% - 5-6 раз в сутки, 22% питаются менее 3 раз в сутки.

**Выводы.** Таким образом, особенности питания студентов не соответствуют гигиеническим принципам оптимального питания, распространен высокий уровень потребления нерафинированных углеводов среди студенческой молодежи, значительный процент студентов имеют хронические заболевания, что указывает на необходимость повышения уровня знаний студентов о рациональном питании.

#### **Литература.**

1. Конь, И. Я. Актуальные проблемы организации питания школьников / И. Я. Конь, Л. Ю. Волкова, С. А. Дмитриева // Вестник ОГУ. – 2005. № 11. – С.43- 47.
2. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровье студентов Дальневосточного федерального университета / О.Б. Сахарова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2006. № 2. – С.56- 61.
3. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч.1. – 424 с.

