

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Позывайло Оксана Петровна

канд. ветеринар. наук, доц., Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет – ВГМУ, РБ, г. Витебск

Миклис Наталья Ивановна

канд. мед. наук, доцент, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет – ВГМУ, РБ, г. Витебск

Котович Игорь Викторович

канд. биол. наук, доц., Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет – ВГМУ, РБ, г. Витебск

Демидов Руслан Иванович

старший преподаватель, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет – ВГМУ, РБ, г. Витебск

HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Oksana Pozyvailo

*Candidate of Veterinary Sciences, associate Professor, Vitebsk State Order of Peoples' Friendship
Medical University-VSMU, Belarus, Vitebsk*

Natalia Miklis

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Vitebsk State Order of Peoples' Friendship
Medical University-VSMU, Belarus, Vitebsk*

Igor Kotovich

*Candidate of Biological Sciences, associate Professor, Vitebsk State Order of Peoples' Friendship
Medical University-VSMU, Belarus, Vitebsk*

Ruslan Demidov

*Senior Lecturer, Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University-VSMU, Belarus,
Vitebsk*

Аннотация. В статье проанализировано питание студентов лечебного факультета
медицинского университета. Выявлена негативная тенденция к преобладанию в рационе
студентов промышленных сладостей, фастфуда, рафинированных продуктов и газированных

напитков на фоне низкой физической активности. Таким образом, особенности питания студентов не соответствуют гигиеническим принципам рационального питания, что может в дальнейшем привести к избыточной массе тела, снижению умственной и физической работоспособности.

Abstract. The article analyzes the nutrition of students of the medical faculty of a medical university. It is revealed that the majority of medical students do not adhere to the principles of rational nutrition. The frequent consumption of fast food, industrial sweets, and carbonated drinks against the background of low physical activity was found out. Thus, the peculiarities of students' nutrition do not meet the hygienic principles of optimal nutrition and this may further lead to a decrease in mental and physical performance, as well as contribute to the formation of excess body weight.

Ключевые слова: студенты, медицинский университет, анкетирование, рацион, оценка питания.

Keywords: students, medical university, questionnaire, diet, nutrition assessment.

Актуальность. Одним из основополагающих принципов реализуемой в Республике Беларусь Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2021-2025 годы (подпрограмма 10 «Молодежная политика») является формирование ответственного поведения и ценностного отношения молодежи к собственному здоровью как условию личностного благополучия и здоровья будущих поколений [4]. Рациональное питание студентов следует рассматривать как составную часть здорового образа жизни молодежи и фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Обучение в учреждениях высшего образования влечет за собой резкое изменение уклада жизни и, как следствие – повышает психоэмоциональную и физическую нагрузку студентов, особенно младших курсов [7], способствует созданию условий для нарушения режима труда и отдыха, а также принципов рационального питания. Поэтому в это время необходимо следить за питанием обучающихся, т.к. оно обеспечивает энергетическую, регуляторную, защитную, адаптационную, сигнально-мотивационную, реабилитационную, пластическую функции. Как известно, рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое адекватно энергетическим, пластическим и биологическим потребностям организма, обеспечивает гомеостаз, поддерживает функциональную активность и резистентность организма к воздействию вредных факторов среды на оптимальном уровне, является сбалансированным, безопасным и разнообразным [3]. Питание должно учитывать возраст, пол, характер трудовой деятельности, особенности климатического района проживания [2].

В силу своей специфики, к студентам медицинского университета предъявляются высокие требования, из-за чего, как правило, у них остается небольшое количество свободного времени на организацию своего питания. Несмотря на более высокую осведомленность и приверженность к правильному питанию повседневной жизни по сравнению со студентами немедицинских вузов, большинство студентов-медиков питаются нерегулярно, в их рационах преобладают продукты с высоким содержанием углеводов, транс-жиров, отмечено предпочтение к приему пищи в ресторанах быстрого питания, реализующих фастфуд [5, 6].

Наиболее важным фактором, поддерживающим здоровье и эффективность обучения в медицинском университете, является рациональная организация режима и характера питания студентов. Согласно литературным данным, частое несоблюдение принципов здорового образа жизни студентами (хроническое недосыпание, нарушение личной гигиены, недостаточная двигательная активность, нерациональность питания) нередко сопровождается в последующем развитием и прогрессированием широкого спектра соматической патологии [1, 2]. Таким образом, оценка питания студентов является актуальной в настоящее время.

Цель исследования: дать гигиеническую оценку полноценности и достаточности питания

студентов лечебного факультета учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (ВГМУ).

Материалы и методы. Исследования проводились в рамках выполнения темы-задания кафедры экологической и профилактической медицины ВГМУ на 2020-2024 гг. «Эколого-гигиенические аспекты здоровья студентов-медиков». Применены социологический (анкетирование), аналитический и статистический методы исследования. Была разработана анкета из 20 вопросов с множественными вариантами ответов, предполагающая оценку качественного состава рациона питания, пищевого поведения, физической активности студентов. Методом случайной выборки интервьюировано 135 студентов 3 курса лечебного факультета в возрасте 19-20 лет. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием программы Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами исследование показало, что 53% студентов (73 чел.) питались с периодичностью 2-3 раза в день, а 32% (44 чел.) респондентов регулярного режима питания не имели. Интервалы между приемами пищи у студентов составляли в основном 3-4 часа – 28% (39 чел.) и 5-6 часов – 27% (37 чел.). Вариант ответа «не придерживаюсь никакого интервала» выбрали 32% (44 чел.) респондентов. На вопрос «Как Вы оцениваете свое питание?» 43% (59 чел.) опрошиваемых ответили, что не придерживаются никаких принципов питания, а 29% (40 чел.) студентов учитывают принципы рационального питания. Выявленные особенности нерациональности питания студентов дополнялись и недостаточным потреблением таких пищевых продуктов, как рыба и морепродукты у 66% (91 чел.) респондентов, молочных продуктов – у 46% (64 чел.), бобовых – у 67% (92 чел.), фруктов – 56% (78 чел.).

В рационе студентов-медиков преобладали промышленные сладости (жевательные конфеты и леденцы, пастила, шоколадные батончики, вафли). Так 35% (48 чел.) употребляли их 1-2 раза в день, а 17% (23 чел.) 3-4 и более раз в день. Сладкие газированные напитки ежедневно используют 12% (17 чел.) и 14% (19 чел.) 3-4 раза в неделю. При этом, каши употребляют ежедневно только 9% (13 чел.) респондентов, а не употребляют вообще или редко – 45% (63 чел.), хлеб грубого помола присутствует в рационе ежедневно только у 4% (6 чел.) опрошенных, а не употребляют вообще или редко – 66% (91 чел.). 13 из 135 опрошенных употребляют фастфуд (пончики, чипсы, сухарики, картофель фри, чебуреки, беляши и др.) ежедневно, 15% (21 чел.) – 3-4 раза в неделю, 35% (48 чел.) – 1-2 раза в неделю. Необходимо отметить, что промышленные сладости и фастфуд студенты приобретали в университетской столовой и буфете.

Колбасы и сосиски входили в ежедневный рацион у 29% (41 чел.) анкетированных, у 46% (63 чел.) 1-2 раза в неделю. Майонез, кетчуп, горчица ежедневно употребляли 24% (33 чел.) студентов, 1-2 раза в неделю – 50% (69 чел.). Процентная доля респондентов злоупотреблявших кофе составила 32% (45 чел.).

На вопрос «Употребляете ли Вы витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище» 31% (43 чел.) респондентов ответили, что употребляют 1-2 раза в год курсами и 40% (55 чел.) не употребляют вообще.

68% (92 чел.) респондентов отмечают у себя быструю утомляемость, слабость, 45% (61 чел.) – сухость, шелушение, бледность кожи и 16% (22 чел.) – боли в мышцах ног при ходьбе. При ответе на вопрос «Сколько минут Вы тратите на ходьбу или легкую физическую работу?» 28% (39 чел.) студентов ответили 15-30 минут в день, 35% (48 чел.) респондентов – 30-60 минут в день, 31% (42 чел.) – более 60 минут.

Проведенное нами исследование показало, что большинство обучающихся ВГМУ питаются нерегулярно, разнообразно и нерационально. Треть студентов-медиков достаточно часто употребляют промышленные сладости, колбасы и сосиски. 40% респондентов не используют витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище. Только треть студентов тратят на физическую активность более 60 минут в день, что является рекомендацией ВОЗ, при этом 2/3 респондентов быстро устают, а шестая их часть отмечает боли в мышцах ног при ходьбе.

Заключение. Большинство студентов лечебного факультета (53%) не придерживаются принципов рационального питания, и прием пищи у них осуществляется 2-3 раза в день.

Установлена негативная тенденция к преобладанию в рационе у студентов-медиков (52%) промышленных сладостей (жевательные конфеты и леденцы, пастила, шоколадные батончики, вафли) и фасфуда (24%) (пончики, чипсы, сухарики, картофель фри, чебуреки, беляши и др.).

Выявлено, что в суточном рационе опрошенных, наибольшую процентную долю составляют рафинированные продукты, такие как колбасы и сосиски (29%), майонез, кетчуп, горчица (24%).

У большинства студентов-медиков уровень физической активности можно оценить как очень низкий (67%) на фоне чего у них отмечается быстрая утомляемость и слабость.

Список литературы:

1. Баранова О.В. Оценка результатов исследования статуса питания студентов многопрофильного вуза // Медицинские науки.- 2016. - № 7. - С.21-22.
2. Гладышева Е.С. Организация режима питания студентов вуза /Е.С. Гладышева, Н.А. Одинцова // Гигиена и санитария. - 2014. - № 8. - С.24-28.
3. Бурак И.И. Общая гигиена: учебно-метод. Пособие: в 2 ч. / И.И.Бурак, Н.И. Миклис. - Витебск: ВГМУ, 2017. - Ч. 1 - 323 с.
4. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021-2025 годы [Электронный ресурс] / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.-Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C22100057&p1> (дата обращения: 17.06.2024).
5. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О.А. Карабинская, В.Г. Изатулин, О.А. Макаров и др. // Сибирский медицинский журнал (Иркутск), 2011. - Т. 103, № 4. - С.122-124.
6. Савиных Е.А. Выявление взаимосвязи между информативностью и характером питания у студентов различных вузов г. Кирова / Е.А. Савиных, А.С. Снхчян // Международный научно-исследовательский журнал. - 2017. - №01 (55), ч. 1. - С. 155-157.
7. Тихонова Н.К. Особенности питания, физической активности и массы тела студентов медицинского вуза в период ограниченных мер по COVID-19 // Наука молодых (Eruditio Juvenium). - 2021. -Т. 9, № 4. - С. 527-532.