

УДК 613.2

Константинова С.А.
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА И ОЦЕНКА РИСКА ЗДОРОВЬЮ

В статье представлены результаты исследования качества фактического питания студентов Бурятского госуниверситета и риск возникновения хронических неинфекционных заболеваний.

Ключевые слова: студенты, качество питания, риск хронических неинфекционных заболеваний.

Konstantinova S.A.
Buryat State University, Ulan-Ude, Russia

THE STUDY OF NUTRITION STUDENTS OF THE BURYAT STATE UNIVERSITY AND THE ASSESSMENT OF HEALTH RISKS

The article presents the results of studying the quality of actual nutrition of students of the Buryat State University and the risk of chronic non-communicable diseases.

Keywords: students, quality of food, the risk of chronic non-communicable diseases

Актуальность. Питание – один из важнейших факторов, влияющий на здоровье человека, а также на продолжительность и качество его жизни. В настоящее время проблема здорового питания актуальна для всех слоев населения, независимо от уровня жизни и образования. Здоровое, сбалансированное и рациональное питание относится к наиболее важным средствам сохранения и укрепления, и, следовательно, обеспечения здоровья населения. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие ребенка, поддерживает хорошее самочувствие и высокую работоспособность взрослого трудоспособного населения, обеспечивает оптимальные условия для правильного функционирования всех жизнеобеспечивающих органов и систем организма. В свою очередь, неправильное и нерациональное питание является серьезным фактором риска развития многих хронических неинфекционных заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистых, онкологических и болезней обмена веществ. Процесс обучения в высших учебных заведениях характеризуется значительной нагрузкой на сенсорные системы организма, что требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания и нередко сопровождается стрессовыми ситуациями, особенно в период сессии. Последствиями умственного переутомления студентов в сочетании с повышенной мышечной нагрузкой могут быть ухудшение здоровья, снижение работоспособности, нарушение со стороны нервной, сердечно-сосудистой и других систем. При этом проблема ухудшения здоровья студентов может становиться всё более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера. В настоящее время все большее внимание в науке о питании уделяется внимание факторам питания как факторам общественного здоровья, здоровья больших масс населения и, в первую очередь, здоровья молодого населения, то есть будущего государства.

Цель и задачи исследования.

1. Изучить качество фактического питания студентов 2 курса Медицинского института Бурятского государственного университета;
2. Провести анализ качества фактического питания;
3. Исследовать взаимосвязи характера питания и возможные риски возникновения хронических неинфекционных заболеваний человека.

Материалы и методы исследования.

В исследовании участвовали 68 человек 2 курса Медицинского института БГУ, в возрасте от 18 до 25 лет, 26 юношей и 42 девушки. Для оценки фактического питания у всех обследуемых использовался метод изучения фактического питания по анализу частоты потребления пищи (А.Н. Мартинчик, НИИ питания РАН). Для проведения исследования была разработана анкета, включающая 10 вопросов о характере питания студентов. Полученные данные проанализированы стандартными методами статистической обработки.

Результаты и обсуждения. Вопросник анализа частоты потребления пищи разработан с целью общей полуколичественной оценки потребления групп пищевых продуктов, пищевых веществ и энергии. Оценка характера питания и величинам потребления основных групп пищевых продуктов, пищевых веществ и энергии с использованием стандартной методики Научно-исследовательского института питания РАН (Вопросник изучения фактического питания по анализу частоты потребления пищи (А.Н. Мартинчик) показала неудовлетворительное качество рационов питания студентов. Калорийность рационов питания достаточна и в целом соответствует физиологическим нормам питания (Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08), при этом неудовлетворительно качество питания студентов по содержанию макро- и микронутриентов. В рационах питания преобладают продукты, содержащие рафинированные углеводы (сахар, мука высшего сорта, продукты быстрого приготовления), наблюдается избыток потребления жиров животного происхождения, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь вследствие повышения уровня холестерина. Недостаточно употребление продуктов, являющихся источником пищевых волокон, крахмала, витаминов и минералов (фруктов, овощей, круп и макаронных изделий). При этом в рационе 59% юношей и 87% девушек присутствуют в избыточном количестве, превышающем суточные нормативы, кондитерские изделия: шоколад, карамель, печенье. Не используются или крайне редко используются в питании морепродукты, рыба морского происхождения, растительные продукты из семейства крестоцветных (репа, редька), зеленые листовые овощи. При анализе проведенных исследований о характере питания студентов обращает внимание широкое употребление в пищу вредных для здоровья продуктов, таких как чипсы, кириешки, фаст-фуды. Продукты быстрого приготовления употребляют ежедневно: юноши - 15 человек (22,05%) и 25 девушек (36,76%), что объясняют недостатком времени для приготовления пищи.

Оценка режима питания показала нарушение требований к кратности приемов пищи, почти у половины студентов отсутствует полноценный горячий обед, нередко практикуется прием пищи на «ходу», всухомятку.

Анализ анкетирования студентов показал, что при этом 60% студентов оценивают своё питание как удовлетворительное, 20,5% оценивают своё питание как хорошее; неудовлетворительное питание оценили 19,5% студентов, Большинство студентов (79,4%) отмечают изменения характера своего питания после поступления в вуз.

Выводы. Питание студентов Медицинского института Бурятского госуниверситета в целом не отвечает гигиеническим требованиям по качественному и количественному составу и режиму питания. Анализ фактического питания показал, что в рационах питания студентов недостаточно содержание белка животного происхождения, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, В₁ и кальция. В рационах питания студентов необходимо увеличить содержание продуктов, богатых полноценными белками – молока и молочных продуктов, мяса и мясных продуктов, рыбы. В качестве источников полиненасыщенных жирных кислот следует предложить употребление в рекомендуемых нормативами количествах нерафинированного растительного масла и продуктов моря.

Пересмотреть источники потребления углеводов в пользу большего употребления круп, овощей и фруктов за счет значительного уменьшения потребления продуктов, являющихся источниками моно- и дисахаридов (сладости и кондитерские изделия). Таким образом решается проблема профилактики хронических неинфекционных заболеваний за счет включения в рацион питания студентов продуктов, обогащенных витаминами и минеральными элементами. Учитывая важнейшую роль в профилактике хронических неинфекционных

заболевании человека биологически активных компонентов пищи, в первую очередь фитосоединений (биологически активные не алиментарные природные органические соединения, содержащиеся в натуральных продуктах), необходимо обратить внимание на содержание в рационе питания молодых людей натуральных продуктов питания, являющихся их источниками.

Список литературы:

1. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. – М. Медицина - информ. – 2005. - 392 с.
2. Методические рекомендации МР 2.3.1. 2432 – 08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М. 2008. - 70 с.
3. Покровский А.А.. Химический состав пищевых продуктов. – М.: Пищевая пром-сть, 1976. – 227 с.