

ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Юргевич А.Т.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Зиматкина Т.И.

Питание - один из самых важных факторов окружающей среды, который оказывает различное влияние на организм и может способствовать сохранению высокого уровня здоровья, хорошей трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни. Для населения развитых стран в течение последних десятилетий характерно уменьшение физической активности населения и снижение энергозатрат, а, следовательно, потребности в пище. Однако ограничение в продуктах питания уменьшает величину поступления необходимых макро- и микроэлементов. При этом увеличивается потребление консервированных продуктов, а так же пищи, подвергнутой различной обработке, что также отрицательно сказывается на ее полноценности. В связи с дефицитом питательных веществ может снижаться уровень здоровья и развиваться различные алиментарные заболевания.

Цель работы. Анализ и обобщение данных литературы и результатов анкетирования студентов об особенностях различных теорий питания.

Задачи исследования: изучение достоинств и недостатков наиболее распространенных теорий питания, а также мнения студентов по их оценке и возможным путям оптимизации питания.

Методы исследования. В работе использовались методы сравнительного анализа и социологического опроса. Последний проводился осенью 2014 г. среди студентов 2 к. лечебного факультета (100 челю в возрасте 18-20 лет).

Результаты. Для решения всех поставленных проблем оптимизации питания существует ряд теорий: рациональное; раздельное; вегетарианство; с учетом гомеостаза и другие. Рациональное питание основано на соблюдении качественных и количественных сторон питания и потребностях организма[2,]. Теория раздельного питания жестко разграничивает процесс потребления продуктов и их совместимость. Согласно этой теории несовместимые продукты полностью не расщепляются в организме и могут откладываться в виде жиров. Преимущества - пища быстро проходит через ЖКТ. Недостаток – к ней сложно привыкнуть. Главным достоинством вегетарианства является снижение риска появления заболеваний суставов и сердечно-сосудистой системы. Но, если быть приверженцем строгого вегетарианства, то может нарушиться белковый обмен организма[1,2]. Так что даже при наличии ряда преимуществ, безвредной диеты не существует.

Выводы. Для сохранения и укрепления здоровья современного человека необходимо рациональное питание. Оно обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает жизнедеятельность на высоком уровне. По результатам анкетирования организацию рационального питания населения отчасти затрудняют экономические факторы и сложность обеспечения набором необходимых продуктов. Но в основном - недостаток необходимых знаний о правильном выборе продуктов, условиях их хранения и кулинарной обработки, а также недостаток культуры питания.

Литература:

1. Зиматкина, Т.И. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья/ Т.И. Зиматкина, И.А. Наумов //Гигиена питания: учеб. пособие / Т.И. Зиматкина, И.А. Наумов. – Гродно, 2012. –С.5–29.

2. Рациональное питание современного человека//Валеология[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://robotlibrary.com/book/73-64-racionalnoe-pitanie-sovremennogo-cheloveka.html>.-Дата доступа: 04.01.2015

ИНДИКАТОРЫ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ДЕСТРУКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Юшкевич И.А.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра психологии и педагогики

Научный руководитель – м.п.н, Воронко Е.В.

Актуальность. В современном мире наблюдается рост преступности, серийных убийств. По данным США, 15% убийств было совершено женщинами, около 70% серийные убийцы - женщины 20-39 летнего возраста. В медицинской сфере также наблюдается рост преступности, особенно среди женщин. Их жертвами становятся пенсионеры, люди с дефектами развития личности, больничные больные и маленькие дети. Исследователи деструктивного поведения выделяют несколько причин такого поведения женщин-убийц: наследственные факторы, социальные факторы (жестокое физическое насилие и сексуальные домогательства) и психологические факторы (агрессия, психотизм, нейротизм и др.). Изучение психологических факторов позволит определить степень влияния и предрасположенность к деструктивному поведению.

Предмет исследования: агрессивность, нейротизм, социальная нормативность и типы межличностных отношений, как индикаторы деструктивности.

Цель исследования: изучение индикаторов деструктивного поведения. **Задачи:** изучить уровень агрессивности, эмоциональную стабильность, социальную нормативность, экстраверсию, интроверсию, типы межличностных отношений; определить индикаторы предрасположенности к деструктивному поведению.

Метод исследования: опрос. В качестве методик исследования использовались: 1. Опросник агрессивности Басса-Дарки. 2. Тест-опросник Г.Айзенка (EPQ)». 3. Интерперсональная методика диагностики межличностных отношений Т.Лири. Эмпирическую базу исследования составили: студенты-медики 2 курса лечебного факультета в количестве 179 человек (средний возраст 18-19 лет). Статистическая обработка, осуществлялась с помощью пакета прикладных программ SPSS Statistics v.16.0. Были проведены: частотный и корреляционный анализ.

По результатам частотного и корреляционного анализа выявлен следующий психологический профиль характерологических свойств студентов-медиков: высокий показатель агрессивности - 6,7%, 88,3% - агрессивность в пределах нормы; 13,4% эмоционально нестабильны, 41,9% - эмоционально устойчивы, 44,7% имеют среднее значение показателя стабильности; 3,4% - психотизм, 8,4% - средний уровень социальной нормативности, 88,3% - высокий уровень социальной нормативности; 40,8% - экстраверты, 56,4% - амбиверты, 2,8% - интроверты. Типы межличностных отношений по вектору «До-