

решения данной проблемы необходимо соблюдать режим труда и отдыха, а также выработать привычку ложиться спать и вставать в одни те же часы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.
2. Давиденко, Д.Н. Психофизиологические основы функциональных состояний: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко. - СПб. : СПбГУЭФ, 2005. – 242 с.
3. Евсеенко, Л.Н. Биологические основы жизнедеятельности человека: учеб. пособие / Л.Н. Евсеенко, Л.Г. Харитоновна. – Омск: СибГАФК, 2002. – 168 с.
4. Куртев, С.Г. Современные аспекты профилактики заболеваний. Часть 1: Формирование здорового образа жизни: учеб. пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, С.К. Поддубный. – Омск: СибГУФК, 2007. – 122 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УО «ГрГМУ»

Гродненский государственный медицинский университет
Синчук Д.А., студентка 3 курса лечебного факультета
Кафедра гигиены и эпидемиологии

Научный руководитель – преподаватель-стажер Сезеневская Е.П.

Актуальность. Состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, образа жизни, возраста, пола, наследственности и т.д. Важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние организма человека, уровень его физической и умственной работоспособности является питание.

Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития главных неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться [1].

Организация питания для студентов является особенно важной, так как организм молодых людей находится в процессе активной физиологической деятельности, адаптация к новым условиям жизни.

При хроническом недосыпании, нарушении режима дня и отдыха, характера питания и интенсивной информационной нагрузке на нервную систему большое значение имеет правильно организованное рациональное питание. Рациональное питание – это питание здорового человека, основанное на специфической способности пищи предупреждать возникновение алиментарных заболеваний [2].

Цель работы: изучение изменений в питании студентов ГрГМУ по сравнению со старшими классами школы.

Материалы и методы. Исследование проводилось социолого-аналитическим методом с использованием валеологических анкет. Были опрошены 42 практически здоровых студента (19 юношей и 23 девушки) 2 курса в возрасте от 18 до 23 лет.

Результаты. Согласно полученным данным, выявлены нарушения питания. До поступления в университет 74% (31) респондентов считали свое питание рациональным, после начала учебы лишь у 29% (12) мнение об их питании не изменилось. В старших классах школы регулярным свое питание могли назвать 71% (30) респондентов, в учебное время только 46% (19) опрошенных принимают пищу регулярно (3-4 раза в день), остальные 54% (23) не соблюдают режим питания. Из них 34% (14) принимают пищу только 1-2 раза в сутки, а 20% (9) отметили, что питаются в основном «перекусами» и не имеют полноценных приемов пищи, что свидетельствует о небрежном отношении к собственному здоровью и возможному развитию заболеваний, обусловленных неправильным питанием.

Для оценки состояния питания была проанализирована частота употребления основных продуктов в рационе респондентов. Важность молока и молочных продуктов как составной части рациона состоит в том, что они содержат практически все необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества, причем в соотношениях, обеспечивающих хорошее и легкое усвоение. Установлено, что до учебы в ГрГМУ почти каждый день молочные продукты употребляли 46% (19) опрошенных, а во время учебы – 60% (25).

Мясо и рыба также должны быть обязательными составными частями питания как основной источник полноценного белка животного происхождения, незаменимых аминокислот, микроэлементов и витаминов. Однако, согласно полученным данным, количество человек, употребляющих мясо ежедневно, снизилось с 50% (21) до 35% (15). Из всех опрошенных 65% (27) стали употреблять мясо реже – лишь 2-3 раза в неделю.

Что касается растительных продуктов, то до поступления в ВУЗ 60% (25) студентов употребляли сырые фрукты и овощи хотя бы 1 раз в день, но во время учебы этот показатель снизился до 50% (21), что косвенно может свидетельствовать и о снижении витаминной обеспеченности питания.

Употребление продуктов, содержащих большое количество сахаров и легкоусваиваемых углеводов, является фактором риска развития таких заболеваний, как сахарный диабет, ожирение, кариес [3]. Согласно результатам опроса, практически одинаковое количество студентов (55% (23) и 52% (22) соответственно) и в школе, и в университете употребляли в пищу сладости от одного до нескольких раз в день, что может свидетельствовать о сформировавшейся еще в школе привычке молодых людей получать «быструю» энергию из «быстрых» углеводов.

Выводы.

1. Питание студентов в учебное время объективно изменилось по сравнению с питанием в старших классах школы.
2. Режим питания соблюдают почти половина респондентов.
3. Во время учебы в университете достоверно снизилось употребление мяса и повысилось употребление молочных продуктов.
4. Употребление в пищу определенного количества легкоусваиваемых углеводов ежедневно остается неизменным.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гигиена: учебник для ВУЗов / под общей ред. акад. РАМН Г.И. Румянцев. – М.: ГЭОТАР-МЕД. – 2007. – С 231-243.
2. Общая и военная гигиена: пособие для студентов лечебного факультета. В 3-х ч., Ч. 1/ И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно: ГрГМУ, 2013. – Ч. 1.– 424 с.
3. Мартинчик, А. Н. Питание человека (основы нутрициологии) / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, А. Б. Петухов. – М.: ВУИМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.

СРАВНЕНИЕ СОСТАВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ПОЛУЧИВШИХ РАСПРОСТРАНЕНИЕ В РБ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Соломка М.П., Турковский С.Г., студенты 3курса лечебного факультета
Кафедра общей гигиены и экологии
Научные руководители – ассистенты Сях А.В., Синкевич Е.В.

Актуальность. Энергетические напитки – сравнительно недавнее изобретение человечества. Кажется, изобретение «энергетиков» – панацея для студентов в период сессии, идущих на рекорд фитнесистов, водителей и посетителей ночных клубов и всех, кто очень устал, но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела. Однако, потребление энергетических напитков представляет собой глобальную проблему общественного здравоохранения. Последнее время потребление «энергетиков» значительно увеличилось, особенно среди подростков и молодых людей. Хотя производители данных напитков утверждают, что они полезны тем, что могут увеличить энергию, физическую работоспособность и улучшить когнитивные функции, нет достаточного количества научных доказательств в поддержку этих утверждений. Да и законодатели пытаются издать закон, ограничивающий распространение чудо – напитка.

Цель данной работы: сравнить состав энергетических напитков различных торговых марок, реализующихся на территории РБ, изучить