

**Выводы.** Таким образом, выявлена достоверная статистически значимая корреляционная зависимость между продолжительностью светового дня и количеством выявляемых симптомов САД в осенне-зимний период у детей старшего школьного возраста, что позволяет в дальнейшем разработать профилактические меры по данному нарушению здоровья.

### **Литература**

1. Медик, В.А. Математическая статистика в медицине / В.А. Медик, М.С. Токмачев. – М. : Финансы и статистика, 2007. – 800 с.
2. Медицинская газета //Сезонность и атипичность при аффективных расстройствах: актуальные проблемы [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://health-ua.com/article/5635-sezonnost-i-atipichnost-priaffektivnyh-rasstrojstvah-aktualnye-problemy> – Дата доступа: 09.11.2017.
3. Сезонная депрессия [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://obrydlo.ru/depressii/simptomy-i-vidy-depressii/sezonnaya-depressiya-sezonnoe-affektivnoe-rasstroistvo.html> – Дата доступа: 26.10.2017.
4. Медицинская экология: учеб пособие / А.Н. Стожаров. – Минск : Выш.шк., 2007. – 368 с.

## **АСПЕКТ ОТНОШЕНИЯ К ОЦЕНКЕ СОВРЕМЕННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН С ПОЗИЦИЙ КАЛОРИЙНОСТИ И АЛГОРИТМА РАСЧЕТА ОСНОВНЫХ НУТРИЕНТОВ**

***Хлюпина А.А., Жигимонт А.В.***

*студенты 2 курса лечебного факультета*

Научный руководитель – старший преподаватель, Смирнова Г.Д.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** С нерациональным питанием связывают не менее 50% случаев сердечнососудистых заболеваний, около 60% случаев рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Результатом нерационального питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35–50% лиц с повышенной массой тела [1].

Пища, которая обеспечивает энергетические потребности организма, также влияет на энергетические запасы тела. Недостаток и излишки калорий несут практически одинаковый вред для организма. Дневная норма рассчитывается строго индивидуально. Она зависит от следующих факторов: пол, возраст, состояние здоровья, физическая нагрузка, образ жизни и так далее [2, 3]. Для расчета калорийности существует множество формул, наиболее точной из которых является формула Маффина – Джеора, показатель которой затем умножают на коэффициент активности [4]:

для женщин: базовый метаболизм (БМ) =  $9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} - 161$ ;

для мужчин: БМ =  $9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} + 5$ .

Однако показатели объема потребления продуктов питания и их калорийности не в полной мере отражают качество питания. При составлении меню, которое позволит человеку улучшить общее состояние организма, необходимо учитывать калорийность, показатели белков, жиров, углеводов (далее – БЖУ) продуктов [4].

Более 75% болезней можно предотвратить с помощью изменения образа жизни, а именно изменив режим и рацион питания и повысив двигательную активность [2, 4]. Поэтому вопрос пересмотра зачастую неправильно сложившихся современных взглядов людей на собственный рацион и использование складывающихся веками традиционных кулинарных пристрастий, которые всегда присутствовали в белорусской кухне – это важная проблема с точки зрения отношения к здоровью молодого поколения [2, 3].

**Цель:** изучение индивидуального расчета оптимального соотношения БЖУ как обязательного условия полноценного функционирования организма.

**Материалы и методы исследования.** С помощью валеологического диагностического метода изучен характер питания современной молодежи и потребительская корзина, а также взаимосвязь с отношением к здоровью. Обследовано 239 респондентов в возрасте 18–22 лет (74,9% – девушки, 25,1% – юноши). Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса survio.ru. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа Statistica 6.0 и Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Причины, по которым респонденты «попадают в плен» к продуктам быстрого приготовления – отсутствие элементарных знаний, на которых основаны принципы здорового питания (45,8%), оптимальное время и длительность приёма пищи (53,6%), качественный состав тех или иных потребляемых продуктов (77,4 %).

При проведении анализа рациона питания среднестатистической женщины, проживающей в Республике Беларусь, за основу брались данные средний возраст –  $42,3 \pm 0,2$  года, вес –  $60,0 \pm 0,09$  кг, рост –  $166 \pm 0,03$  см. Учитывалось, что образ жизни малоподвижный из-за сидячей работы. Согласно формуле Маффина–Джеора  $БМ = 1523,1 \pm 0,3$  ккал, что является оптимальной суточной калорийностью.

Реальные средние данные употребления основных групп продуктов: общий объем по хлебу и хлебопродуктам –  $706,63 \pm 62,12$  г/сутки (или 36,7% рациона), что составляет 1710 ккал (соотношение БЖУ при этом: 57,24 г, 7,07 г, 344,84 г,) овощи и фрукты (включая и картофель) –  $621,57 \pm 83,14$  г/сутки (соответственно 32,3%), что соответствует 192,69 ккал (БЖУ=15,54 г: 0,62 г: 31,08 г), мясопродукты и рыба –  $272,5 \pm 36,73$  г/сутки (14,1%), что соответствует 705,77 ккал (БЖУ= 43,60 г: 58,86 г: 10 г) , молокопродукты –  $235,4 \pm 48,9$  г/сутки (12,2%), что составляет 145,95 ккал (БЖУ=6,59 г: 8,47 г: 11,06 г), пищевые жиры –  $86,98 \pm 14,36$  г/сутки (4,7%), что составляет 780,21 ккал (БЖУ=0 г: 86,72 г: 0 г). Суммарный суточный калораж: 3534,62 ккал (белки – 122,97 г, жиры – 161,74 г, углеводы – 396,96 г).

**Выводы.** Таким образом, оптимальная суточная калорийность превышена в 2,32 раза, что говорит об избыточном потреблении пищи, а это, в свою очередь, приводит к развитию алиментарного ожирения, лежащего в основе развития артериальной гипертензии, атеросклероза, сахарного диабета и ряда других заболеваний, обуславливающих высокую смертность.

#### Литература

1. Проблемы современного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura\\_zdorovia/racion\\_pitanie/eat\\_problem](http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/racion_pitanie/eat_problem). – Дата доступа: 09.11.2017.
2. Калорийность и баланс БЖУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.diets.ru/article/1141829/>. – Дата доступа: 13.11.2017.
3. Основы правильного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://findfood.ru/post/osnovyi-pravilnogo-pitaniya>. – Дата доступа: 12.12.2017.
4. Формула калорийности: методики расчета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.medweb.ru/articles/formula-kalorijnosti-metodiki-rascheta>. – Дата доступа: 08.02.2017.