

ПИТАНИЕ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА

Кардаш Ю.Г.

студент 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Саросек В.Г.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Здоровье – это бесценный дар, который человек получает от природы. Здоровый человек с успехом решает все жизненные задачи и легко преодолевает трудности. Если сам человек разумно сохраняет и укрепляет свое здоровье, то этим самым он обеспечивает себе долгую и активную жизнь. Здоровый образ жизни определяет существование современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование как интеллектуальных, так и физических ресурсов каждого человека в интересах общества в целом и всестороннего удовлетворения личных потребностей, которые основаны на высоконравственной морали. Как известно, здоровый образ жизни является фундаментом, положенным в основу бытия человека. Состояние здоровья зависит от многих факторов: возраста и пола, наследственности и образа жизни, социального и духовного благополучия [1].

Широко известно, что рациональное питание является одной из основных составляющих компонентов здорового образа жизни, однако проблема питания с каждым годом становится всё более актуальной. Великий врач древности Гиппократ сказал: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Нельзя не согласиться с этим [2]. Питание человека – один из компонентов здоровья человека и существенно меняется в различные периоды жизни, что связано с изменениями физиологических функции и обмена веществ в организме.

Процесс адаптации – это сложный процесс, который реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать макси-

мальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся в динамическом равновесии, а их соотношения меняются постоянно, и, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации [3].

В первые месяцы после приезда в новую страну люди испытывают особое напряжение, особенно из материально плохо обеспеченных семей и те, кто привык к чрезмерной опеке со стороны родителей. Они находятся в состоянии стресса: жалуются на потерю аппетита, усталость, вялость, бессонницу, плохое настроение и раздражительность [2].

Процесс адаптации к русской и белорусской кухням протекает очень хорошо. Во многих странах и в Республике Беларусь предпочитают использовать в рационе картофель, рис, мясо и рыбу, но отличие заключается лишь в использовании количества и разнообразия приправ. Хочется подчеркнуть, что приспособление к резкому изменению климатических условий и пище заставляет человека включать соответствующие адаптационные механизмы, что оказывает отрицательное влияние на многие процессы, отодвигая их на второй план.

В особую группу необходимо отнести студентов, приехавших для обучения из разных стран. Это связано в первую очередь с тем, что они попадают в новые, непривычные условия, к которым необходимо адаптироваться. Наибольшие трудности сопряжены с изменением климата, отрывом от родины и семьи, а также с изменением характера питания (значительные изменения продуктового набора, технологии приготовления пищи, режима питания) [2].

Темп современной жизни и нехватка времени, смена места жительства – все это приводит к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно пугает стремительный рост популярности продуктов быстрого приготовления. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1–2 раза в день. Неправильное питание молодежи становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний, поэтому данная тема актуальна и требует дальнейшего исследования.

Цель. Проанализировать режим питания, частично рацион питания иностранных учащихся выявить основные нарушения

питания студентов, а также как эти изменения влияют на их состояние здоровья и адаптацию.

Материалы и методы исследования. Было проведено социологическое исследование методом анонимного анкетирования, в котором приняло участие 64 респондента I курса. Обработка данных проводилась с помощью программы MS Excel.

Результаты и их обсуждения: В результате анализа анонимных анкет были получены следующие результаты: 59% учащихся не завтракают, а 41% респондентов завтрак присутствует. В рационе опрошенных студентов, у которых присутствует завтрак – 48% – выбирают молоко и фрукты; у 28,5% – присутствует омлет либо яйца; 20,76% – только хлебобулочные изделия; 1% – рисовую кашу; 1,7% – кофе. На вопрос «Присутствует ли в вашем рационе суп?» у 72% респондентов суп в рационе не присутствует, что в дальнейшем отрицательно сказывается на самочувствии.

На вопрос «Используете ли вы перекусы между приемами пищи и в виде чего?» были получены следующие ответы: у 25% – перекусом явилось яблоко, 9,3% – йогурт, 15,1% – печенье, 3,1% – печенье и чипсы, 13,5% – печенье и яблоко, 18,75% – чипсы, 15,25% – ничего не используют.

На вопрос «Как часто вы приобретаете продукты?» были получены следующие результаты: 38,6% респондентов ежедневно посещают продуктовые магазины, 34% – 1 раз в неделю, 17,2% – 1 раз в месяц, 10,2% – 1 раз в 2 недели.

На вопрос «Укажите время приема ужина?» были получены следующие ответы: у 31,25% основное время приема – 20.00–20.30, у 42,2% – 21.00–21.30, 12,5% – 22.00–23.00, 7,8% – 18.00–19.00, у 6,25% респондентов последний прием пищи в 14.00–15.00.

После переезда у 84,3% опрошенных респондентов качественный состав пищи ухудшился; у 22% имели место и продолжают наблюдаться проблемы с пищеварением после изменения, как режима, так и качества питания; у 75% наблюдается существенная прибавка в весе.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что у студентов факультета иностранных учащихся после смены места жительства наблюдаются:

- 1) нарушения режима питания;

2) отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда;

3) поздний по времени прием ужина.

Все эти факторы в совокупности отрицательно сказываются как на состоянии здоровья, так и на процесс адаптации в целом.

Литература

1. Диетология: руководство: учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей : рекомендовано УМО по мед. и фармацевт. образованию вузов России / под ред. А. Ю. Барановского. – 4-е изд. – Питер, 2013. – С. 386–415.

2. Шабров, А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. журн. – 2007. – Т. 7, № 4. – С. 125–130.

3. Тутельян, В. А. Оптимальное питание – ключ к здоровью / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов. – Москва : Изд. дом журн. «Здоровье», 2004.

МОДУЛЯЦИЯ АКТИВНОСТИ ФЕРМЕНТОВ МИТОХОНДРИЙ СЕЛЕНО-СОДЕРЖАЩИМИ БИОКОРРЕКТОРАМИ ПРИ ГИПОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ

Карпович К.А.

студент 4 курса факультета биологии и экологии

Научный руководитель – д.б.н. Мойсеенок А.Г.

Кафедра биохимии

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»

Актуальность. Гипоксия занимает важное место в курсе патологической физиологии, так как она является важнейшим патогенетическим фактором, играющим ведущую роль в развитии многих заболеваний. Многие виды профессиональной деятельности связаны с возникновением кислородного голодания. Изучение патогенеза гипоксии, защитно-приспособительных механизмов и патологических изменений при гипоксии важно для обос-