

При использовании краски, предназначенные для окрашивания головы, вокруг глаз (брови и ресницы), могут наблюдаться местные аллергические реакции (ожоги, отеки).

Для минимизации повреждения волос и токсического влияния на здоровье в красители добавляются витамины группы В, UV-фильтры, разнообразные растительные жиры (масла). Эти вещества нейтрализуют вред колорирования, смягчают кожу головы, увеличивают кровоснабжение корней волос, предотвращают их выпадение [2]. Поэтому нужно относиться серьезно к колорированию, внимательно читать состав красок.

Выводы:

1. В молодежной среде 10,5% красят волосы каждый месяц, 13,5% человек – каждые 2 месяца, 7% – каждые 4 месяца, 22,5% – 1 раз в полгода, 17% – 1 раз в год и 29,5% человек красили свои волосы 1 раз.

2. Аллергические реакции на косметические средства для окраски волос у молодежи отмечены у 7%.

3. У 63% пользователей средствами для окрашивания волос наблюдается выпадение волос.

4. 41,5% пользователей средствами для окрашивания волос нуждается в средствах для восстановления структуры волос.

Литература:

1. Локкоко А. Все о волосах. Большая книга для парикмахера: пер. с испанск. / под ред. А.И. Грушецкого. – М.: Астрель, 2010. – 159 с.

2. Элиза Г. Что происходит при окрашивании волос // Сайт здоровые советы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://> – Дата доступа 16.11.2020

3. Краска для волос может хранить в себе опасность // КП в Украине [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kp.ua/life/508988-kraska-dlia-volos>. – Дата доступа 16.11.2020

4. Основные виды современной краски// сайт Салона «Милан» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – Дата доступа 16.11.2020

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Гудень П.А, Пекарский Т.П.,

студенты 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Есис Е.Л.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний,

повышению работоспособности, продлению жизни людей и создает возможности для адаптации к условиям окружающей среды.

Проблема адекватности и сбалансированности питания весьма актуальна для студенческой среды. Анализ примерного меню студентов показал, что они не употребляют или употребляют в небольшом количестве свежие фрукты, овощи, кисломолочные продукты и рыбу, зато в большом количестве используют чипсы, шоколад, бутерброды, сухарики и другие продукты быстрого приготовления. Именно такая пища оказывает негативное и долгосрочное влияние на организм.

Установлено, что дефицит макро- и микронутриентов в пищевом рационе студентов отрицательно сказывается на показателях физического развития, успеваемости, сопротивляемости различным заболеваниям, а также усиливает негативное воздействие неблагоприятных экологических условий, нервно-эмоционального напряжения и стресса, что, в целом, препятствует формированию здорового поколения [1, 2].

Цель: оценить качество питания студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет».

Материалы и методы исследования. Для анализа питания было проведено анкетирование студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет». В исследовании участвовали 103 респондента. Были использованы индивидуальные, специально разработанные, опросные анкеты, включающие вопросы информационного характера, а также вопросы о рационе, режиме и структуре питания. Каждый вопрос содержал от 3 до 10 вариантов ответов, кроме того, предоставлялась возможность вписывать дополнительные комментарии, вносить уточнения.

Анкетирование студентов проводилось на разных факультетах. Возраст респондентов составил от 18 до 20 лет. 28% респондентов были юноши и 72% – девушки. Большая часть опрошенных студентов (85%) проживали в общежитии.

Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью программ Excel и Statistica.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование показало, что в студенческой среде, как в домашних условиях, так и в перерывах между занятиями в качестве перекуса, наиболее популярны продукты быстрого питания.

Так, например, фастфуд используют в питании 100% опрошенных студентов. При этом употребляют эти продукты от 1 до 3 раз в неделю 36,4% респондентов, пару раз в месяц – 54,5%, раз в месяц – 9,1%.

Чипсы также любимый продукт у студентов: пару раз в месяц едят их 45,5% опрошенных, 1-3 раза в неделю – 36,4%, раз в месяц – 18,2%.

Частота употребления копченостей среди студентов составила: раз в месяц – 50,6%, раз в неделю – 18,2%, раз в год – 15,6% и ежедневно – 6,5%. Не используют в питании копчености – 9,1%.

Респонденты пьют кофе в следующих количествах: раз в неделю – 32,5%, ежедневно – 28,6%, несколько раз в день – 10,4% и не употребляют вовсе – 28,6%.

Газированные напитки употребляют 1-3 раза в неделю – 36,4%, пару раз в месяц – 45,5%, раз в месяц – 18,2%.

Основная часть опрошенных кушают овощи 2-3 раза в неделю – 44,2%, ежедневно – 35,1%, раз в неделю – 15,6% и раз в месяц – 5,2%.

Оказалось, что такие важные составляющие рациона питания, как молоко и молочные продукты, большинство студентов-медиков употребляют в количествах меньше суточных норм: недостаточное потребление молока наблюдается у 76,4% девушек и 75,7% парней, сыра – соответственно, у 79,4% и 74,4%, творога у 55,2% девушек и 57,4% юношей.

В рационе студентов выявлен дефицит потребления рыбы и морепродуктов. Так, лишь 12,8% студентов использует в питании их в достаточном количестве, а абсолютное большинство студентов – 87,2% недоедает или совсем не употребляет.

73,2% опрошенных девушек потребляет хлеб в недостаточном количестве, тогда как 64,8% парней съедает его больше нормы. Потребление картофеля у 52,4% девушек и 82,5% юношей выше нормы.

В то же время меньшая часть студентов (21,8%) указали, что употребляют фрукты и ягоды в достаточном количестве, а большая их часть (78,2%) – меньше нормы.

Качественная характеристика рационов питания свидетельствует о дефиците потребления белковой пищи у значительной части студентов, как юношей, так и девушек. Основные питательные вещества рационов не сбалансированы по белкам (наблюдается недостаточное потребление и низкая биологическая ценность по содержанию незаменимых аминокислот), по жирам (наблюдается дисбаланс в жирнокислотном составе), по углеводам (дефицит пищевых волокон). В ежедневном рационе студентов преобладает углеводный компонент, за счет частого употребления фастфуда. В связи с этим беспокоит рост популярности у студентов продуктов быстрого питания, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты.

Также наблюдается алиментарный дефицит микронутриентов за счет сниженного потребления овощей и фруктов.

Нарушение сбалансированного поступления макро- и микронутриентов сопровождается снижением защитных сил организма, снижением умственной и физической работоспособности, обострением хронических заболеваний [3, 4].

В этой связи особенно важна пропаганда культуры питания в студенческой среде. При соблюдении таких принципов, как равновесие между энергией, поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности, удовлетворение потребностей в определенном количественном и

качественном составе и соотношении пищевых веществ, при условии адекватного режима питания становятся возможными упорядоченность учебно-трудовой деятельности, приобщение молодежи к здоровому образу жизни и снижение риска развития многих заболеваний.

Выводы. Полученные результаты показывают, что качество питания студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» не соответствует принципам рационального питания, не сбалансировано, как по основным макронутриентам, так и по содержанию микроэлементов и витаминов.

Литература:

1. Безряднова, А.С. Анализ структуры питания студентов высшей школы / А. С. Безряднова, Л. П. Липатова, Л. В. Беркетова // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2016. – № 5. – С 153–159.
2. Клещина, Ю.В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков / Ю. В. Клещина // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 2. – С. 38–41.
3. Карабинская, О.А. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О.А. Карабинская [и др.] // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 4. – С. 122–124.
4. Фоменко, О.И. Комплексная оценка питания студентов медицинской академии / О. И. Фоменко // Астраханский медицинский журнал – 2012. – № 7. – С. 251–252.

ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РОЛИ КАРТОФЕЛЬНЫХ ЧИПСОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Густинович А.М.,

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – д.м.н, профессор Наумов И.А.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих состояние здоровья человека [3].

Анализ структуры питания и потребления основных групп продуктов населением Республики Беларусь (мясо-молочных продуктов, рыбы, хлебобулочных изделий, яиц, овощей и фруктов) свидетельствует о том, что они не соответствуют принципам рационального и сбалансированного питания [10].

В последнее десятилетие проблема нерациональности питания населения страны все более усугубляется увеличением потребления таких