

ЛИТЕРАТУРА

1. Луговская, А. А. Диагностические свойства модифицированной методики «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса / А. А. Луговская, М. А. Асанович // Медицинские новости. – 2017. – № 11 (278). – С. 64–68.

ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Унжаков И. О., Филатова М. В., Зорина И. Г.

Южно-Уральский государственный медицинский университет

Актуальность. Питание – один из основных факторов, формирующих здоровье [1], поэтому оценка качества питания студентов и обучение их принципам рационального питания – важное направление профилактической деятельности.

Цель. Цель исследования: изучить отношение студентов к концепции рационального питания, предложить мероприятия по улучшению ситуации.

Методы исследования. Для получения данных использован метод анонимного анкетирования. Исследуемая популяция – 103 студента медико-профилактического факультета Южно-Уральского государственного медицинского университета, в возрасте от 18 до 23 лет. Авторская анкета из 30 вопросов исследует характер питания респондентов. Анкета разделена на 2 блока: отношение респондентов к принципам рационального питания [2], состояние здоровья студентов.

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что 68% студентов оценивают своё здоровье как хорошее, при этом 57% имеют заболевания желудочно-кишечного тракта (из них 73% – хронический гастрит). Большинство студентов (98%) отмечают важность рационального питания в формировании здоровья, но только 19,6% полностью придерживаются его принципов.

Выводы. Исследование показало, что 80,4% студентов не следуют принципам рационального питания в полной мере, несмотря на то, что 98% осознают его важность. В качестве причин студенты указали сложный график учебы и желание сэкономить время. При этом 20% студентов оценивают свое здоровье как удовлетворительное и плохое. С респондентами проведена профилактическая работа, даны рекомендации по улучшению качества питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тель, Л. З. Нутрициология / Л. З. Тель [и др.] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 544 с.
2. Королев, А. А. Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям: учебное пособие/ Королев А. А., Никитенко Е. И. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 272 с.