

# ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНОВ И ПОТРЕБЛЕНИЮ МАКРОНУТРИЕНТОВ

*Пашко А.Ю., Синкевич Н.В.*

*Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь*

*Кафедра общей гигиены и экологии*

*Научный руководитель – ассистент Мойсеенок Е.А.*

Рациональное питание является неотъемлемой частью не только формирования здоровья молодежи, но и важным фактором успешного обучения в высшей школе. Основными алиментарными факторами риска, влияющими на уровень резистентности и умственной работоспособности, являются достаточно высокие энергетические затраты, недостаточное или несбалансированное поступление необходимых пищевых компонентов, определенный избыток ряда нежелательных пищевых веществ.

**Целью исследования** было изучение особенностей питания студентов ГрГМУ, оценка энергетической ценности рационов и потребления белков, жиров, углеводов.

**Материалы и методы.** Обследован 61 студент (30 юношей и 31 девушка) в возрасте от 17 до 24 лет. Фактическое питание изучалось по анализу частоты потребления пищевых продуктов. С этой целью использован разработанный в НИИ питания РАМН вопросник анализа частоты потребления пищи, который дает возможность полуколичественной оценки потребления основных групп пищевых продуктов, веществ и энергии. Обработку данных проводили на персональном компьютере с использованием статистического анализа Excel-таблиц. Полученные результаты сравнивались с нормативными величинами согласно Инструкции МЗ РБ 2.3.7. 10–15–55 –2005 «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп взрослого населения Республики Беларусь».

**Результаты.** Установлено, что энергетическая ценность рационов питания обследованных юношей составила  $2340 \pm 660$  ккал/сут, девушек –  $1900 \pm 470$  ккал/сутки. Среднесуточное потребление белков составило  $76,6 \pm 21$  г у юношей и  $63,6 \pm 15,5$  г у девушек; жиров –  $94,6 \pm 24,2$  г у юношей,  $76,5 \pm 20,9$  г у девушек; углеводов –  $272 \pm 97$  г и  $231,5 \pm 69$  г у юношей и девушек, соответственно. Соотношение белков, жиров, углеводов как у юношей, так и у девушек составило 1:1,2:3,6. Полученные результаты свидетельствуют о том, что потребление энергии обследованными лицами на 5% ниже рекомендуемых норм физиологической потребности в энергии для мужчин и женщин данного возраста и первой группы физической активности и интенсивности труда. Потребление белков было немного выше по сравнению с рекомендуемыми нормами физиологической потребности в пищевых веществах (на 5,5% – у юношей и 4,3% – у девушек). Жировой компонент рационов питания был представлен относительно более высокими значениями по сравнению с рекомендуемыми нормами (на 16,8% – у юношей и 14,2% – у девушек). Потребление студентами углеводов с рационами питания оказалось значительно сниженным по сравнению с рекомендуемыми нормами (на 24% – у юношей и 19,9% – у девушек). Соотношение между белками, жирами и углеводами также не соответствовало понятию сбалансированного питания. Для студентов данное соотношение рекомендуется в значениях 1:1,1:4,9 для мужчин и 1:1,1:4,7 для женщин.

**Выводы.** Полученные результаты свидетельствуют о неполноценности рационов питания студентов медицинского ВУЗа, их несбалансированности по основным макронутриентам и обосновывают необходимость коррекции питания в данной группе.

## **Литература:**

1. Мартинчик А.Н., Батурин А.К. и др. Разработка метода исследования фактического питания по анализу частоты потребления пищевых продуктов: создание вопросника и общая оценка достоверности метода // Вопросы питания. – 1998. – №3. – С. 8–13.
2. Инструкция 2.3.7.10–15–55–2005. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп взрослого населения Республики Беларусь: утв. Постановлением Гл. гос. сан. врача РБ 11.11.05. – Минск, 2005. – 21 с.