

2.Егорова, М. Вред и польза сахара:зачем он нам и как снизить его вредное воздействие на организм? [Электронный ресурс] / М. Егорова // В своём доме. – Режим доступа: открытый. – Дата доступа: 7 ноября 2019.

3. Глазко, В. Сахар: польза и вред. Что будет, если есть сахар каждый день, и где его купить [электронный ресурс] / В. Глазко // Спорт-экспресс. – Режим доступа:открытый. – Дата доступа: 20 марта 2022 года.

4. Пигарева, Ю. Сахар: польза и вред [Электронный ресурс] / Ю. Пигарева // Городская больница им. В.В. Виноградова. – Режим доступа: открытый. – Дата доступа: 6 сентября 2021 года.

5. Фрей, Л. Калорийность сахаров, химический состав и пищевая ценность. [Электронный ресурс] / Л. Фрей // Мой здоровый рацион. – Режим доступа: открытый. – Дата доступа: 26 октября 2009 года.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗАВТРАКА СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

М.А. Юровская

*Научный руководитель – старший преподаватель О.В. Заяц
кафедра общей гигиены и экологии*

*Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Современная студенческая жизнь предполагает ряд особенностей: загруженность учебными занятиями, нехватка двигательной активности и нерегулярное питание.

Студенты, в большинстве своем, не соблюдают режим питания и питаются нерегулярно. Причин для того может быть множество: недостаток времени, большая учебная загруженность, нехватка материальных средств и другие причины, связанные с социальным статусом студента. При всем этом нельзя не упомянуть и о значительном вреде фастфуда в питание студентов.

Также существует огромное количество исследований о значении завтрака в здоровье человека и о том как влияет ежедневный утренний приём пищи на дальнейшее пищевое поведение человека в течение дня. Подавляющее количество таких исследований в настоящее время поддерживает утверждение, что завтрак является действительно одним из важнейших приёмов пищи в течение дня.

Первое, на что действительно стоит обратить внимание, это то, что отказ от еды в начале дня может иметь удивительно серьёзные последствия. Но, с другой стороны, употребление большого количества жиров во время завтрака повышает риск развития атеросклероза.

Необходимо употреблять в пищу сложные углеводы, поскольку при переваривании в желудке они отдают свою энергию постепенно обеспечивая стабильное и длительное чувство насыщения. Белок является главным строительным материалом, без которого невозможен рост мускулатуры и тканей в целом, также белок выполняет защитные функции в нашем организме, обеспечивают структуру и каталитические функции ферментов и гормонов.

Не стоит забывать и о роли витаминов и минералов в организме человека. Особенность витаминов в том, что клетки человека не могут их синтезировать самостоятельно (кроме витамина D), поэтому витамины должны поступать в наш организм вместе с продуктами питания ежедневно в определённом количестве, так как они не накапливаются в нем.

Диетологи считают, что завтрак должен состоять обязательно из горячего блюда и горячего тонизирующего напитка и содержать полноценные белки в количестве не менее 25-30 г (животный и растительный), около 30 г жира и 100 г углеводов».

Питание студентов имеет ряд особенностей, обусловленных сочетанием в трудовом процессе минимальных энергозатрат, гипокинезии и нервно-эмоционального напряжения. В связи с этим суточная калорийность должна соответствовать энергозатратам и составлять 2000-2450 ккал. При этом белок животного происхождения должен составлять не менее 55% от общего белка, сам рацион сбалансирован по белкам, жирам, углеводам в соотношении 1 : 1,1 : 4,7-4,9 – для мужчин, 1 : 1,1 : 4,4-4,7 – для женщин. Необходимо повышение потребности в витаминах группы В – на 25-30%, витамина С – на 30%. Режим питания 4-кратный, (распределение калорийности по приемам пищи 25%, 20%, 35%, 20%), необходимо увеличение хлеба грубого помола, овощей, моркови, свежей зелени, фруктов,

необходим дополнительный прием антиоксидантного витаминного комплекса систем [3].

Кроме уже названных выше причин отказ от завтрака сильно влияет на эмоциональный и энергетический фон организма. Это приводит к таким малоприятным вещам как:

- проблемы с концентрацией внимания;
- проблемы с принятием решений;
- ухудшение краткосрочной памяти;
- низкий уровень жизненной энергии;
- повышенная реакция на стресс;
- перепады настроения;
- повышенный уровень тревожности и депрессии.

Ученые утверждают, что человек, привыкший завтракать, имеет более крепкий иммунитет по сравнению с людьми, которые отказываются от утренней трапезы. Кроме того, утренняя трапеза в спокойной обстановке помогает собраться с мыслями и настроиться на предстоящий день.

Цель исследования: определение влияния завтрака на трудоспособность и самочувствие студентов, используя медицинские справочники и Интернет-ресурсы.

Материал и методы исследования. Использован метод социологического анонимного опроса на платформе Google Forms.

В опросе приняло участие 100 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам опроса установлено: на вопрос, «Считаете ли Вы завтрак необходимым?» 90% опрошенных дали положительный ответ, а 10% – не считают завтрак необходимым (рисунок).

92% студентов знают о положительном влиянии завтрака для организма. При этом 16% респондентов вообще не завтракают, 34% – иногда, 25% респондентов – очень редко, 25% – никогда не пропускают завтрак. Причиной пропуска завтрака у 57% респондентов является недостаток времени, 23% респондентов предпочитают сон, и 20% – просто некогда завтракать.

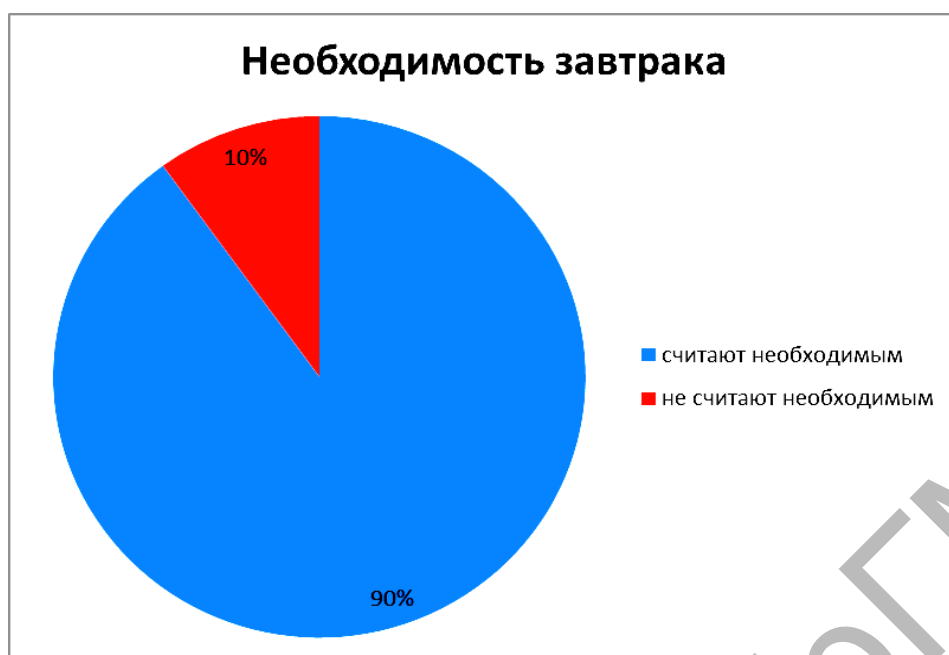


Рисунок – Необходимость завтрака для студентов

На вопрос, «Если Вы позавтракали, чувствуете ли вы прилив сил и энергии?», 39% опрошенных ответили «да», 39% – ответили «иногда», 10% – «очень редко» и только 12% сказали, что улучшения самочувствия не наблюдается.

На вопрос «Если Вы не позавтракали, испытываете ли вы в течение дня усталость/головную боль?» 26% респондентов ответили «Да», 35% – «Иногда», 22% – ответили «Очень редко», 17% – сказали, что никаких изменений со стороны общего самочувствия и работоспособности не бывает. Из этого можно сделать вывод, что завтрак действительно положительно влияет на самочувствие, при этом 74% респондентов считают, что правильный завтрак – это основа здоровья человека.

У 50% опрошенных промежутков между приемами пищи в среднем составляет 4-6 часов, у 32% – 2-4 часа, у 18% респондентов – более 6 часов.

Питаются чаще дома: 69% студентов готовят сами или же покупают готовую еду, а 31% – ходят в столовую.

Выводы. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о нерациональном питании студентов-медиков. Среди данной группы населения недостаточный уровень знаний о положительном влиянии завтрака для организма. Таким образом, в связи с выявленными негативными тенденциями необходимо в

студенческой среде проводить разъяснительную работу для эффективной коррекции сложившейся ситуации.

Литература

1. Волкова, Ю. В. Оценка питания студентов-медиков, как компонента здорового образа жизни / Ю. В. Волкова, Д. М. Савоськин, Н. Н. Сидоренко // Медицинские науки. . – 2020. – № 6. – С. 1– 10.
2. Ниязова, Р. Н. Проблемы питания современных студентов / Р. Н. Ниязова // Педагогика. –2015. – № 4. – С. 61–5.
3. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

ТРАДИЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАКИСТАНА

Н.А. Юсафзай

Научный руководитель – ассистент О.И. Чечков
кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Существует множество факторов, влияющих на здоровье и развитие человека, среди которых одним из важнейших является питание. Оно должно быть полноценным и рациональным. Только такое питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, поддержание высокой работоспособности и физической активности.

Гигиена питания – одна из отраслей гигиены, изучающая проблемы полноценного и рационального питания человека в зависимости от пола и возраста, профессии и характера труда, климатических условий и физической нагрузки, национальных и других особенностей.

Полноценность и рациональность питания должны основываться, прежде всего, на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи [1].