

16. Semizorov EA, Prokop'ev NYA, Shevcov AV (2019). Adaptacionnyj potencial po Baevskomu u studentov yunosheskogo vozrasta razlichnyh vuzov Rossii v dinamike obucheniya v vuze. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*;3(71):156–159 (in Russian).

*Поступила в редакцию: 31.08.2023*

*Адрес для корреспонденции: pats\_nataly.2003@mail.ru*

УДК 613.2:378.4-057.875

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.  
КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГРОДНЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

*Г. В. Романчук*

Государственное учреждение «Гродненский областной центр  
гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

**PROPER NUTRITION AS A KEY TO HEALTH. NUTRITION  
CULTURE OF THE POPULATION OF THE GRODNO  
REGION**

*G. V. Romanchuk*

Grodno Regional Center of Hygiene, Epidemiology  
and Public Health,  
Grodno, Belarus

**Реферат.**

Одна из важнейших задач укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни связана с питанием человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 50% зависит от образа жизни.

Здоровый образ жизни подразумевает целый комплекс норм поведения, соблюдение которых помогает сохранить здоровье и увеличить продолжительность жизни.

Здоровое (рациональное) питание – это один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, полноценное питание людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности и других факторов; способствует

сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

**Цель исследования:** характеристика питания населения, как одного из поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

**Материал и методы исследования.** Респонденты – учащиеся старших классов Гродненской области, респонденты Гродненской области в возрасте 18 лет и старше.

**Результаты исследования.** Большинство респондентов среди старшеклассников соблюдают такие правила и режим питания, как ежедневный завтрак (77,5 %), неспешный прием пищи (66,9 %), избегание переедания (64,1 %).

За период с 2018 г. по 2022 г. наблюдалось увеличение доли респондентов среди взрослых, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов.

Жители Гродненской области недостаточно употребляют в пищу фрукты и овощи в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 20,0% опрошенных, овощи – у 28,6%.

Число респондентов, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих рыбу составило 33%.

**Выводы.** Отмечено недостаточное количество ежедневно употребляемых овощей и фруктов среди старшеклассников. Только около половины респондентов (53,7 %) каждый день включает их в свой рацион питания.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональное питание, потребление овощей и фруктов, рыбы.

### **Abstract.**

One of the most important tasks in promoting health and creating a healthy lifestyle is related to human nutrition.

According to the World Health Organization, 50% of a person's health depends on lifestyle.

A healthy lifestyle implies a whole set of behavioral norms, the observance of which helps maintain health and increase life expectancy.

Healthy (rational) nutrition is one of the integral components of a healthy lifestyle, adequate nutrition of people, taking into account gender, age, nature of work and other factors; contributes to the preservation of health, resistance to harmful environmental factors, high physical and mental performance, as well as active longevity.

**Objective:** characteristics of population nutrition as one of the behavioral risk factors for the development of non-communicable diseases.

**Material and methods.** Respondents are high school students in the Grodno region, respondents in the Grodno region aged 18 years and older.

**Results.** The majority of respondents among high school students follow such rules and diet as daily breakfast (77.5%), leisurely meals (66.9%), and avoidance of overeating (64.1%).

For the period from 2018 to 2022. There was an increase in the proportion of respondents among adults who track the labeling and expiration dates of consumed products.

Residents of the Grodno region do not eat enough fruits and vegetables in their daily diet; fruits are present in 20.0% of respondents, vegetables – in 28.6%.

The number of respondents who frequently (daily or several times a week) consumed fish was 33%.

**Conclusions.** There was an insufficient amount of daily consumed vegetables and fruits among high school students. Only about half of respondents (53.7%) include them in their diet every day.

**Key words:** healthy lifestyle, balanced diet, consumption of vegetables and fruits, fish.

**Введение.** Здоровое (рациональное) питание – это один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, полноценное питание людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности и других факторов; способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и

их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Питание должно быть сбалансированным. Мысль об исключительной важности познания законов усвоения пищи очень четко выразил великий русский физиолог И.П. Павлов: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собою жизненный процесс во всем его объеме... вплоть до высочайших проявлений, человеческой натуры. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего» [3].

Правильное питание предусматривает приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры питания, создание среды, которая способствует здоровью и здоровому питанию, развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни [4].

Это и определило актуальность настоящего исследования.

**Цель исследования:** характеристика питания населения, как одного из поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

**Материал и методы исследования.** В 2022 г. нами проведен социологический опрос среди взрослого и детского населения, проживающего в г. Гродно и районах Гродненской области с целью изучения особенностей динамики распространенности ведущих факторов риска, обусловленных питанием.

Респондентами стали 6584 человека взрослого (в возрасте 18 лет и старше) населения и 3543 учащихся старших классов в возрасте до 18 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Установлено, что с момента проведения предыдущего исследования (2018 г.), 38,5% взрослых опрошенных стали больше внимания уделять здоровью (в 2018 г. – 30,5%), 42,1% считают, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью (2018 г. – 48,2%; приоритетным правилом питания для 46,9% респондентов

является регулярный прием пищи с периодичностью не менее 3 раз в день.

Правильное питание в детском и подростковом возрасте играет немаловажную роль в формировании взрослого организма.

Как отмечается в современной литературе [4], питание современных школьников чаще всего состоит из питания на бегу и перекусов, в перерывах между уроками, секциями и повседневными хлопотами. Однако результаты проведенного нами анализа данных опроса учащихся старших классов свидетельствуют о том, что 43,3 % опрошенных не перекусывает «на лету».

Тем не менее, у старшеклассников не в полной мере сформировано правильное отношение к проблеме организации правильного питания, так как употребляют пищу в одно и то же время 3-4 раза в день только 42,7% респондентов.

Особенное значение для растущего организма детей имеет утренний прием пищи. Завтракать по утрам полезно для здоровья. С полноценным питанием детский организм получает полезные витамины, микро- и макроэлементы [4].

Согласно результатам социологического опроса, большинство респондентов соблюдает такие правила и режим питания, как ежедневный завтрак (77,5%), неспешный прием пищи (66,9%), избегание переедания (64,1%).

Однако результаты проведенного опроса все же позволили выявить определенные различия в характере питания школьников, проживающих в г. Гродно и районах области.

Так, опрошенные из районов реже сверстников из областного центра ежедневно завтракают (77,3 и 81,3%, соответственно). При этом старшеклассники г. Гродно реже представителей из районов области принимают пищу «не спеша» (60,3 и 67,4%, соответственно); не перекусывают «на лету» (26,2 и 44,4%, соответственно); стараются не переесть (59,3 и 64,4%, соответственно) и едят в одно и то же время 3-4 раза в день (30,4 и 43,5%, соответственно).

В свою очередь, старшеклассники г. Гродно чаще сверстников из районов не соблюдают режим питания (12,1 и 7,0%, соответственно) (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты ответа на вопрос: «Каких правил режима питания Вы придерживаетесь?» (в % к числу опрошенных, по месту жительства)

Ответы	г. Гродно	Районы области	Итого
Завтракаю каждое утро	81,3	77,3	77,5
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	60,3	67,4	66,9
Не перекусываю «на лету»	26,2	44,4	43,3
Стараюсь не переесть	59,3	64,4	64,1
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	30,4	43,5	42,7
Не соблюдаю режим питания	12,1	7,0	7,3

Правильное питание не может быть реализовано без сбалансированного соотношения количества разных групп пищевых продуктов. Поэтому количество разных видов пищевых продуктов должно быть умеренным и сбалансированным. Соблюдение умеренности в их потреблении отметили 37,5% респондентов.

Натуральные пищевые продукты обладают массой полезных свойств. Они являются источниками витаминов и минералов, содержат много питательных веществ, обладают натуральным вкусом и легко усваиваются [3].

Нами установлено, что в период с 2018 г. по 2022 г. среди жителей Гродненской области наблюдалось уменьшение доли респондентов, употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов), – с 34,4 до 28,4%.

Интенсивный ритм современной жизни заставляет человека все чаще забывать о своем здоровье. Находясь в постоянной спешке, мы довольствуемся редкими перекусами в течение дня, за которыми следует обильный ужин, нередко сопровождающийся перееданием. Подобный режим негативно влияет на здоровье [4].

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) предупреждает: неполноценное питание сказывается на здоровье нескольких последующих поколений [2].

По данным опроса, в области наблюдается увеличение доли «взрослых» респондентов, питающихся «как придется» (с 12,5 до

15,1%, соответственно), тогда как среди старшеклассников показатель практически не изменился и составил 7,1 и 7,3%, соответственно.

Чтобы обезопасить свое здоровье, при выборе пищевых продуктов следует обращать внимание на маркировку и приобретать продукты в пределах срока годности.

Правильное хранение пищевых продуктов обеспечивает сохранение их пищевой и биологической ценности, предохраняет от порчи, а также имеет большое значение в профилактике пищевых отравлений бактериальной природы. Сроки годности устанавливаются при определенных температурных режимах хранения (должны быть указаны в маркировке), на что также необходимо обращать внимание при совершении покупок. При нарушении температурных условий продукт может представлять опасность для здоровья даже в пределах сроков годности. Употребление просроченных продуктов питания может привести к серьезным заболеваниям – сальмонеллезу, дизентерии, пищевой токсикоинфекции, стафилококковой интоксикации или пищевому отравлению [4].

За период с 2018 г. по 2022 г. наблюдалось некоторое увеличение доли респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 31,2. до 36,9%, соответственно).

Овощи и фрукты – наиболее важная часть здорового питания. В свежем виде они максимально обогащают организм полезными элементами. Это кладезь клетчатки, минералов и живых витаминов при умеренном количестве сахаров. Овощи и фрукты также являются основными поставщиками пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма липопротеидов низкой плотности (вредный холестерин). Несмотря на то, что пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, они играют важную роль в обеспечении детоксикации организма, формировании каловых масс и профилактике рака прямой кишки [3].

Ежедневное потребление по меньшей мере 400 г или пяти порций фруктов и овощей снижает риск развития

неинфекционных заболеваний, что обеспечивается ежедневным поступлением клетчатки.

Согласно полученным результатам, население Гродненской области недостаточно употребляет в пищу фрукты и овощи. Так, в ежедневном рационе фрукты присутствуют только у 20,0% опрошенных, а овощи – у 28,6%. Причем за исследуемый период (2018-2022 гг.) произошло существенное уменьшение доли респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (на 10,2%) и овощи (на 15,3%) (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты ответа на вопрос: «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

Ответы	Ежедневно		Несколько раз в неделю		Несколько раз в месяц		Несколько раз в год		Никогда	
	2018	2022	2018	2022	2018	2022	2018	2022	2018	2022
Фрукты	30,2	20,0	49,9	41,5	15,1	25,0	3,2	11,5	1,0	1,8
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	43,9	28,6	42,8	46,3	11,1	19,6	0,5	4,4	0,6	1,1
Рыба, морепродукты	1,8	5,2	37,1	27,8	42,6	46,9	14,9	16,2	1,5	3,7

Рыба является необходимым продуктом питания. В рыбе содержатся белки, жиры, минеральные вещества, витамины А, D, E, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, PP, C, экстрактивные вещества. В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей. Благодаря своей структуре, рыба легко усваивается организмом человека. ВОЗ рекомендует есть не менее трех порций рыбы в неделю. Следует помнить, что под «порцией» подразумевается 100 г рыбного филе без кожи костей и дополнительных ингредиентов [4].

Нами по результатам опроса установлено, что процентная доля респондентов, проживающих в Гродненской области, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих рыбу, в 2022 г. уменьшилось на 5,9% в сравнении с данными, полученными в 2018 г.

О недостаточном потреблении рыбы и морепродуктов свидетельствуют также результаты выборочного обследования домашних хозяйств, проведенного Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь. Так, в 2022 г. в Гродненской области потребление данных продуктов на одного члена домашнего хозяйства составило 15 кг в год (Республика Беларусь – 14 кг в год), или 41 грамм в день [1].

Определенное беспокойство вызывает и недостаточное количество ежедневно употребляемых овощей и фруктов среди старшеклассников. Только около половины респондентов (53,7%) каждый день включает их в свой рацион питания. Также по результатам опроса выявлено недостаточное количество употребления рыбы и морепродуктов (10,6%) (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты ответа на вопрос: «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли...» (в % к числу опрошенных)

Ответы	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу	Нет ответа
Овощи и фрукты	53,7	37,6	6,8	1,1	0,6	0,1
Рыба, морепродукты	10,6	40,5	32,9	9,9	5,3	0,8
Фастфуд и снеки	5,9	17,0	38,9	30,7	7,1	0,3
Сладкие газированные напитки	9,2	37,5	38,9	10,1	4,2	0,1

В современном мире индустрия фастфуда – одна из самых развитых и востребованных. Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фастфудах, как и другая еда «фабричного» производства, содержат различные пищевые добавки, большая часть которых оказывает отрицательное воздействие на состоянии организма и здоровья как детей, так и взрослых.

Практически весь ассортимент еды из сетевых фастфудов, включая напитки и гарниры, содержит углеводы и минимальный процент клетчатки. Когда пищеварительная система расщепляет ее, углеводы попадают в кровоток в виде глюкозы. В результате у человека повышается уровень сахара в крови.

Частое употребление большого количества углеводов может привести к повторяющимся колебанием уровня сахара в крови, тем самым увеличивая риск инсулинорезистентности, диабета 2-го типа и избыточного веса [3].

К сожалению, по данным проведенного нами социологического опроса, ежедневно употребляют сладкие газированные напитки 9,2% старшеклассников; фастфуд и снеки – 5,9% опрошенных.

### **Выводы.**

Большинство респондентов среди старшеклассников соблюдает такие правила и режим питания, как ежедневный завтрак (77,5%), неспешный прием пищи (66,9%), избегание переедания (64,1%).

За период с 2018 г. по 2022 г. увеличилась доля респондентов среди взрослых, отслеживающих маркировку и сроки годности употребляемых продуктов.

Население Гродненской области недостаточно употребляет в пищу фрукты и овощи: в их ежедневном рационе фрукты присутствуют только у 20,0%, а овощи – у 28,6% опрошенных.

Число респондентов, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих рыбу, составило только 33%.

Выявлена недостаточность употребления в пищу овощей и фруктов среди старшеклассников, только 53,7% из которых ежедневно включают их в свой рацион питания.

### **Литература**

1. Сайт ВОЗ: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
2. Статистический бюллетень «Основные показатели уровня и качества жизни домашних хозяйств Гродненской области». – Гродно, 2022.
3. Сушанский, А. Г. Энциклопедия здорового питания: в 2 томах / А. Г. Сушанский, В. Г. Лифляндский. – СПб.: «Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999. – Т. 1. – 800 с.
4. Шапиро, Б. М. Здоровый образ жизни / Б. М. Шапиро, А. Н. Башмакова. – Минск: Вышэйшая школа, 2003. – 160 с.

## References

1. Sajt VOZ: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (in Russian)
2. Osnovnye pokazateli urovnya i kachestva zhizni domashnih hozyajstv Grodnenskoj oblasti (2022). *Statisticheskij byulleten'*. Grodno, 2022 (in Russian).
3. Sushanskij AG, Lifyandskij VG (1999). Enciklopediya zdorovogo pitaniya: v 2 tomah. Sankt-Peterburg: «Izdatel'skij Dom «Neva»; Moskva: «OLMA-PRESS»; 1:800 (in Russian).
4. Shapiro BM, Bashmakova AN (2003). *Zdorovyj obraz zhizni*. Minsk: Vyshejschaya shkola: 160 (in Russian).

Поступила в редакцию: 02.06.2023

Адрес для корреспонденции: [grodnobloz@mail.ru](mailto:grodnobloz@mail.ru)

УДК 613.79:616.8-009.836.14

## РОЛЬ ГИГИЕНЫ СНА В СТРУКТУРЕ ПРОФИЛАКТИКИ БЕССОННИЦЫ

*И. С. Савицкий: ORCID: <https://orcid.org//0009-0007-2318-5342>,*

*Е. А. Мойсеёнок: ORCID: <https://orcid.org//0000-0001-9488-9290>*

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

## THE ROLE OF SLEEP HYGIENE IN THE STRUCTURE OF INSOMNIA PREVENTION

*I. S. Savitski: ORCID: <https://orcid.org//0009-0007-2318-5342>,*

*E. A. Moiseenok: ORCID: <https://orcid.org//0000-0001-9488-9290>*

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

### Реферат.

В настоящее время одной из значимых медико-социальных проблем современного общества является расстройство сна. Бессонница оказывает значительное влияние на качество жизни пациентов и их работоспособность, снижает способность восстанавливаться после физических и психоэмоциональных нагрузок.