

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МАКРОНУТРИЕНТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ

Рукша Е. С., Добровольская Е. Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к.б.н. Лисок Е. С.

Актуальность. Гигиеническая оценка макронутриентной адекватности рационов питания различных целевых групп населения, включая студентов, обучающихся по программам подготовки ИТ-специалистов, является актуальным вопросом гигиены, поскольку позволяет своевременно выявлять отклонения от рекомендуемых гигиеническим нормативом значений и разрабатывать мероприятия по их коррекции [1, 2].

Цель. Оценить с гигиенических позиций макронутриентную адекватность рационов питания студентов, обучающихся по программам подготовки ИТ-специалистов.

Методы исследования. В ходе исследования были оценены рационы питания 80 студентов мужского пола в возрасте от 18 лет до 21 года, обучавшихся в учреждении образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» по программам подготовки ИТ-специалистов.

Макронутриентная адекватность фактического питания была изучена на основе применения метода анализа частоты потребления пищевых продуктов согласно инструкции по применению № 017-1211, утвержденной Министерством здравоохранения Республики Беларусь 15.12.2011 г. Полученные данные сопоставлены с показателями санитарных норм и правил «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь» № 180, утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 20.11.2012 г., с изменениями, внесенными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 111 16.11.2015 г.

Формирование исследовательской базы и статистические расчеты выполнены при применении пакета прикладных компьютерных программ Microsoft Office Excel 2013 и STATISTICA 10.0.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования нами было установлено, что пищевые рационы большинства студентов ($73,7 \pm 4,9\%$) содержали избыточное количество белков – 119,8 [74,22-221,0] г/сут, превышение которого в сопоставлении со значением гигиенического норматива (72-80 г/сут) достигало до 7,7 раз. Аналогичная ситуация складывалась и в отношении потребления жиров: у $72,5 \pm 4,9\%$ обследованных было

зафиксировано избыточное их содержание в рационах питания, составившее 153,0 [90,89-267,5] г/сут при максимально выявленном превышении, достигавшем до 9,4 раз по отношению к рекомендованной норме (81-93 г/сут). Содержание углеводов в пищевых рационах значительной части студентов ($56,2 \pm 5,5\%$) также было превышено (максимально до 4,8 раз) при сравнении с показателем гигиенического норматива (358-411 г/сут) и составило 447,0 [283,3-792,7] г/сут.

Установленные отклонения в макронутриентном составе пищевых рационов не могли не отразиться негативно и на их энергетической ценности, которая у значительного большинства студентов ($73,7 \pm 4,9\%$) превышала регламентированные гигиеническим нормативом значения: 3429,345 ккал/сут [2341, 843-6168, 314 ккал/сут] (рекомендованная энергетическая ценность рациона составляет 2450 ккал/сут).

Выводы. Таким образом, среднесуточные рационы питания большинства студентов мужского пола IT-специальностей характеризовались избытком поступления макронутриентов, что создает выраженные предпосылки для ухудшения состояния их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Саламаха, А. Е. Практический взгляд на правильное и здоровое питание / А. Е. Саламаха // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 4-6 (36). – С. 69-74.
2. Реймбаева, Р. С. Здоровое питание как фактор сохранения и укрепления здоровья / Р. С. Реймбаева // Новейшие направления развития современной науки : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 17 окт. 2019 г.). Нукус. фил. Узб. гос. ун-т физкультуры и спорта ; под ред.: А.А. Зарайского. – Нукус, 2019. – С. 30-32.

ФЕНОМЕН ИЗМЕН В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Рыбакова Л. С.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к. психол. н., доцент Кузмицкая Ю. Л.

Актуальность. А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл неоднократно подчеркивали, что одной из главных жизненных задач человека является поиск любви. Любовь во всех ее проявлениях играет очень важную роль в становлении человека как личности. Сначала центр нашего внимания направлен на удовлетворение потребности в любви в отношениях с родителями, позже центр внимания смещается на поиск партнера, создание своей семьи и удовлетворение в партнерских отношениях потребности в любви. В этой статье мы рассмотрим одно из самых часто встречаемых препятствий создания гармоничных отношений между двумя людьми – измены. Факт