

восстановить обмен веществ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fat-down.ru/>.

УДК 613.21

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Т. О. Макарова, В. И. Попов

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Воронежский
государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко»,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Введение. Питание является важной составляющей комплексного понятия здорового образа жизни. Оно вносит наибольший вклад в формирование здоровья. За последнее десятилетие значительно вырос к проблеме питания, так как процент алиментарно-зависимых заболеваний неуклонно растет.

Особенно ярко прослеживается такая закономерность в состоянии здоровья молодежи. На сегодняшний день продолжает увеличиваться обращаемость в медицинские организации молодых людей по поводу алиментарной патологии и сопряженных заболеваний. С этой точки зрения, наиболее уязвимой группой являются студенты, так как при очевидной загруженности и влиянии стрессовых факторов не всегда концентрируется внимание на поддержании здоровья, что в свою очередь может негативно сказаться на качестве жизни [2, 8].

Цель исследования: выявление недостатков в системе питания студентов, анализ рациона и оценка его влияния на здоровье учащихся.

Материал и методы исследования. В исследовании были использованы литературные источники последних 5 лет из электронных библиотек PubMed и eLIBRARY, а также материалы собственных исследований.

Результаты исследования и их обсуждение. При желании сохранения здоровья важно понимать, что, несмотря на глубокую

изученность данной проблемы, остаются некоторые вопросы, касающиеся её практической стороны. Так, например, если рассматривать организацию системы питания в высших учебных заведениях, то можно столкнуться с определенными пробелами в ее исполнении [6].

Было выявлено, что основу рациона студентов составляет в большинстве случаев пища с высоким содержанием углеводов, что, в свою очередь, может являться причиной возникновения ряда патологий. Это подтверждается возросшей среди молодых людей за последние годы заболеваемостью патологией желудочно-кишечного тракта, нарушениями гормонального характера и обмена веществ. Нельзя упускать из внимания влияние на организм обучающихся постоянного стресса, возникающей одновременно с большими нагрузками, что, несомненно, требует затрат огромного количества энергии для активной адаптации, которая должна обеспечиваться посредством поступления разнообразных питательных веществ [3, 5]. При этом в рационе студентов часто отсутствуют продукты, содержащие полноценный состав макро- и микроэлементов. Так, например, практически отсутствуют продукты животного происхождения, которые являются источником незаменимых аминокислот, жирных кислот и полноценного белка [1]. Блюда из мяса и рыбы редко употребляются еще и из-за того, что эти продукты достаточно дорогие, и молодые люди не всегда могут их приобрести.

Что касается приготовления пищи, студенты не всегда имеют возможность и достаточное количество времени, чтобы обеспечить себе полноценное меню, поэтому вынуждены питаться «на ходу», что и определяет состав рациона. Продуктами выбора становятся полуфабрикаты и фаст-фуд, которые не отличаются полезными свойствами, а также имеют высокий гликемический индекс, что опять-таки отрицательно сказывается на состоянии организма [4].

Соотношение питательных веществ нарушено у более чем половины обучающихся, что вытекает, соответственно, из вышесказанного. Если нормальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно составлять 1 : 1 : 4 с возможными незначительными погрешностями, то в рационе

студентов наблюдается избыток углеводов по отношению к белкам и жирам, что в последствии может являться причиной нарушения обменных процессов в организме и стать причиной возникновения патологических состояний [7].

Еще одной проблемой, обнаруженной при исследовании режима дня и рациона студенческой молодежи, стало нарушение кратности приемов пищи. Принятая норма кратности приема пищи в день – 3-4 раза, причем завтрак должен составлять около 30% от калорийности всего рациона, обед – самый объемный прием пищи – 45-50%, на ужин должно приходиться около 20-25% калорийности. По возможности также можно включать дополнительные приемы пищи, но вместе с тем, должно меняться и количественное соотношение получаемых калорий. Что касается рациона студентов, то большинство из них пропускают завтрак, заменяя его приемом кофе или чая, что уже является грубым нарушением, с точки зрения энергетического обмена, так как организм не получает достаточного количества питательных веществ для начала активной работы.

В течение дня не всегда удается выделить время на принятие пищи, поэтому также у некоторых студентов отсутствует обед. И наконец, придя домой из университета, только лишь в конце дня происходит полноценный прием пищи. Но так как в течение дня поступление питательных веществ было недостаточным, на ужин приходится максимальное количество пищи и поэтому он становится более калорийным, чем должен быть. Из этого следует, что поступившая в конце дня пища не будет правильно усвоена организмом и создаст дополнительные возможности для возникновения нарушений, так как будет нарушена секреция желудка.

Для многих молодых людей сохранение здоровья не является приоритетом, а концепция правильного питания не представляет особой важности, потому как они не всегда осведомлены об исключительной серьезности данной проблемы.

Выводы. Можно сделать вывод о том, что организация системы питания в образовательных организациях высшего образования, несомненно, требует разностороннего внимания и оптимизации.

В вузах должны проводиться дополнительные лекции и уроки здоровья, включающие информацию о здоровом образе жизни и правильном питании. Молодым людям необходимо объяснить огромную значимость их влияния на качество жизни и вызвать интерес к этим проблемам.

Также необходимо организовывать в вузах пункты питания с обширным ассортиментом и доступными ценами, чтобы для студентов не составляло труда питаться с пользой для здоровья.

Литература

1. Анализ питания студенческой молодежи / А. А. Антонова [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021– № 8-2 (110). – С. 64–6.

2. Гигиенические и психофизиологические особенности формирования здоровья студентов медицинского вуза / И. Б. Ушаков [и др.] // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97, № 8. – С. 756–61; DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-8-756-761.

3. Девришов, Р. Д. Гигиеническая оценка режима дня и питания студентов медицинского университета / Р. Д. Девришов, Л. А. Даулетова, М. Г. Гелачев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 12-2 (114) – С. 156–9.

4. Необходимость консультирования студентов первых курсов по вопросам быта и здорового образа жизни / Е. В. Кругликова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 242–6.

5. Попов, М. В. Комплексная оценка питания студентов с учетом региональных особенностей и позиций его оптимизации / М. В. Попов, И. И. Либина, О. Н. Крюкова // Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний : матер. II школы молодых ученых. – Воронеж, 2019. – С. 90–3.

6. Рациональное питание как компонент культуры здоровья студентов педагогического ВУЗа / Л. А. Сорокина [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70 (3). – С. 174–7.

7. Тутельян, В. А. Оценка питания студентов различных регионов России / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева // в кн.: Система здоровьесбережения студенческой молодежи: XXI век : монография / под ред. В. И. Стародубова,

В. А. Тутельяна. Москва : Издательство «Научная книга», 2021. – С. 9–23.

8. Шувалова, И. Н. Формирование здорового образа жизни студентов: возможные пути решения проблемы питания / И. Н. Шувалова, М. Н. Попов // Гуманитарные науки – 2021 – № 4 (56). – С. 53–7.

УДК 613.2:664.71]-057.875

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ УО «ГрГМУ» О НОВОМ ПРОДУКТЕ ПИТАНИЯ «КОЛБАСОСУП»

Н. Д. Минкевич

*Научный руководитель: Н. В. Пац, доцент кафедры общей
гигиены и экологии, к.м.н., доцент*

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

Введение. С каждым годом становится всё больше новых продуктов питания [3, 4].

В 2023 г. ОАО «Гродненский мясокомбинат» выпустил такой новый продукт быстрого приготовления, как «Ай да суп!» [1, 2]. В линейку этого продукта вошли супы «Флячки», «Рассольник с мясом», «Суп овощной микс», «Солянка», «Суп с курицей и рисом». Пищевая ценность данного продукта на 100 грамм составляет: белки – 8 г., жиры – 6 г., углеводы – 4 г., энергетическая ценность – 100 ккал/430 кДж. Способ приготовления данного продукта: залить суп 0,5 л кипятка.

Цель исследования: изучить уровень информированности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» о новых линейке новых продуктов питания «Ай да суп!».

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса на базе платформы Google forms.

В опросе участвовали 56 студентов 1–6 курсов Гродненского государственного медицинского университета, из которых: 35 опрошенных были лицами женского пола, соответственно 21 – лица мужского пола.