

## ЗАВТРАК В РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Карвацкая Д.С.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

**Актуальность.** Питание во многом определяет состояние здоровья и поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности [5]. Нерациональное, несбалансированное питание является одним из факторов развития заболеваний пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, нарушений обмена веществ, когнитивных расстройств [3, 4].

Завтрак нередко называют главным приемом пищи. На его долю должно приходиться 20–35% от суточной калорийности рациона [1, 2]. Завтрак оказывает влияние на умственную и физическую работоспособность в течение дня, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям окружающей среды, состояние иммунитета. Однако именно этот прием пищи чаще других пропускают студенты. Нехватка времени, высокая учебная нагрузка, некомпетентность в вопросах питания – все это приводит к нарушению режима и качества питания [1, 3, 4].

**Цель.** Проанализировать отношение студентов ГрГМУ к завтраку.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 112 студентов 1-6 курсов ГрГМУ, среди них – 93 девушки (83%) и 19 юношей (17%). Распределение по возрасту произошло следующим образом: до 18 лет – 3,6%, 18 лет – 38,4%, 19 лет – 26,8%, 20 лет – 7,1%, старше 20 лет – 24,1%.

Оценка питания проводилась методом добровольного анонимного анкетирования и интервьюирования. Данные, полученные в результате опроса, обрабатывались с использованием методов описательной статистики.

**Результаты и их обсуждения.** На вопрос: «Завтракаете ли Вы?» 44,6% – студентов ответили «да, ежедневно»; 29,5% – «иногда»; 14,3% – «только по выходным»; 11,6% – «никогда не завтракаю».

К причинам, по которым студенты чаще всего пропускают завтрак, относятся:

- отсутствие времени (85,7%);
- отсутствие желания (64,3%);
- проблемы с пищеварением (тяжесть в животе/тошнота/изжога) (23,8%);
- отсутствие материальных возможностей (3,6%);
- соблюдение диеты (1,2%);
- позднее пробуждение, страх опоздать на занятия (1,2%).

70,5% опрошенных студентов на вопрос: «Влияют ли занятия на первый приём пищи?» ответили утвердительно.

Анализ осведомленности студентов о вреде отсутствия завтрака показал, что 29,5% опрошенных считают завтрак необязательным приемом пищи.

Однако о влиянии пропуска завтрака на состояние здоровья студенты ответили следующим образом:

- 1) приводит к заболеваниям ЖКТ (71,4%);
- 2) приводит к когнитивным нарушениям (26,8%);
- 3) приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (21,4%);
- 4) приводит к ожирению (12,5%).

При выборе продуктов на завтрак, большая часть студентов в первую очередь ориентируются на вкус (79,5%), некоторые обращают внимание на полезные свойства (34,8%).

Среди блюд, которым обучающиеся отдают предпочтение, преобладают следующие:

- бутерброд и чай/кофе (64,3%);
- молочные продукты (йогурт, творог, глазированный сырок) (50%);
- яичница/омлет (43,8%);
- булочки/тосты/гренки (37,5%);
- каша (34,8%);
- сырники/вареники/блины (33,9%);
- свежие фрукты (22,3%);
- разогретая вчерашняя еда (18,8%);
- хлопья с молоком (17,9%).

Среди напитков респонденты выбирают чай (73,2%), вода (53,6%), кофе (47,3%).

58,9% опрошенных считают свой рацион достаточно разнообразным, 30,4% указали, что питаются однообразно, 10,7% – стараются каждый день готовить разные блюда.

Необходимо отметить, что студенты являются группой, с повышенным риском возникновения диспепсическим расстройствам и заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Среди опрошенных гастрит встречается у 16,1%, язвенная болезнь – у 1,8%, холецистит – у 0,9%. Диспепсические расстройства наблюдаются у 41,1% учащихся.

Согласно результатам исследования большинство студентов завтракают не каждый день. Завтрак учащихся нельзя назвать сбалансированным. Их повседневный рацион включает блюда с преобладанием углеводов, жиров, недостаточным количеством белка, дефицитом витаминов и микроэлементов. Полученные данные также свидетельствует об отсутствии полноценного горячего завтрака у большинства студентов. В их рационе наблюдается холодный завтрак, малое количество овощей и фруктов, недостаточное содержание пищевых волокон.

Студенты пропускают завтрак из-за отсутствия времени и желания, проблем с пищеварением. При этом, несмотря на то что правильный завтрак для студента требует затрат времени и усилий, он обеспечивает организм энергией и питательными веществами, ускоряет метаболизм, помогает поддерживать здоровье и высокий уровень умственной и физической работоспособности.

**Выводы.** На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что студенты уделяют недостаточное внимание режиму питания, в частности завтраку.

#### **Литература:**

1. Безряднова, А. С. Анализ структуры питания студентов высшей школы / А. С. Безряднова, Л. П. Липатова, Л. В. Беркетова // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2016. – № 5. – С 153–159.

2. Гузик, Е. О. Гигиенические требования к организации питания в организованных детских коллективах : учеб.-метод. пособие / Е. О. Гузик. – Минск : БелМАПО, 2022. – 64 с.

3. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О. А. Карабинская [и др.] // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 4. – С. 122–124.

4. Клещина, Ю. В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков / Ю. В. Клещина // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 2. – С. 38–41.

5. Фоменко, О. И. Комплексная оценка питания студентов медицинской академии / О. И. Фоменко // Астраханский медицинский журнал. – 2012. – № 7. – С. 251–252.

### **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Карпенко Е.Ю.***

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

**Актуальность.** Сбалансированное питание – неотъемлемый компонент здорового образа жизни любого человека независимо от его статуса, возраста и материального положения. Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Как показывают исследования, учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения; волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительную часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом [1]. Большое влияние на организм студентов, особенно на студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.