

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лицкевич А.С.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Важнейшим условием сохранения здоровья является здоровый образ жизни, формирование которого составляет основу первичной профилактики многих заболеваний.

Для нормального функционирования организма студентов, в этот не простой и ответственный период, питание играет ведущую роль. Основными гигиеническими требованиями к питанию являются следующие: рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям человека; пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию различных веществ; суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и ужином; необходимо строго соблюдать время приемов пищи и промежутков между ними. В студенческом возрасте еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому молодой организм очень чувствителен к нарушению сбалансированности пищевых рационов [1, 2, 3].

Цель. Изучение основных проблем питания студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено методом социологического опроса с применением валеологической анкеты, всего опрошено 60 студентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что питание студентов характеризуется нерегулярным приёмом пищи. Так, наиболее частым нарушением режима питания является отсутствие завтрака. Так, установлено, что число студентов, которые не завтракают или завтракают не каждый день составляет - 28%.

Необходимой составляющей полноценного питания является режим питания, предполагающий 3-4 разовый приём пищи в течение дня. Наиболее оптимальный режим, когда приём пищи осуществляется в одно, и тоже время, а интервалы времени между ними не превышают 4-5 часов. Такой режим приёма пищи обеспечивает постепенное поступление питательных веществ и энергетического материала в течение периода максимальной активности. Проведённое анкетирование выявило дисбаланс в режиме питания студентов, который проявляется не только в снижении кратности приёма пищи, но и в увеличении интервалов между приёмами, так нарушение режима питания отмечено у 26,7% студентов.

Среди напитков, которым отдают предпочтения во время приема пищи, можно выделить воду (58,6%) и чай (63,1%); газированные напитки респонденты употребляют пару раз в месяц (45,5%). При этом известно, что вред

газированных напитков заключается в том, что содержащиеся в их составе сахара и кислоты вызывают эрозию зубов и кариес, а углекислый газ приводит к увеличению размеров желудка, возникновению отрыжки и изжоги.

По результатам анкетирования большая часть студентов посещает рестораны быстрого питания, а именно 51,9% студентов. Причем больше половины из них ходят туда раз в месяц. Студенты считают, что причиной частого посещения ими ресторанов быстрого питания является элементарная нехватка времени на приготовление и употребление домашней пищи.

Выводы. Если подвести итог, то можно сказать, что большинство студентов питаются нерегулярно, перекусывая на ходу. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, поэтому необходимо повышать уровень знаний о рациональном питании среди данной группы населения.

Литература:

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

2. Проблемы питания современного студента / Э. М. Османов [и др.] // Вестник ТГУ. – 2010. – Т.15, № 2. – С.685–687.

3. Иванова, А. С. Влияние учёбы на образ жизни у студентов 1 курса / А. С. Иванова, З. С. Тактарова, Д. А. Толмачев // Психология человека и общества – 2019. – № 5. – С.152–154.

АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПЕСТИЦИДАМИ В ХОЗЯЙСТВАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО СЕКТОРА И ФЕРМЕРСКИХ ХОЗЯЙСТВАХ

Лобач У.С.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

Введение. Чаще под инновационными технологиями подразумевают новые дополнительные реальности, которые упрощают жизнь в современном мире. В современном мире инновации постоянно развиваются и не стоят на месте.

Цель данного исследования - изучить методики обработки овощей и фруктов пестицидами и влияние употребления обработанных пестицидами сырья и продуктов на здоровье потребителей.

Материалы и методы исследования. Анализ нормативных документов и