

Выводы. По результатам проведенной работы следует, что среди младших школьников необходимо проводить факультативные занятия по формированию навыков рационального питания, так как это ведет с детства к правильному отношению к своему рациону, улучшению здоровья и повышению качества жизни.

Литература:

1. Думачева, Е. В. Физиология питания : учеб. пособие / Е. В. Думачева. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 309 с.
2. Кадацкая, О. В. Рациональное питание младших школьников как фактор их полноценного развития // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 11–16.
3. Мельникова, Л. А. Детское питание – залог здоровья нации / Л. А. Мельникова // Наука и инновации. – 2011. – № 1. – С. 25–26.
4. Моцев, А. Н. Социально-гигиенические аспекты фактического питания школьников / А. Н. Моцев // Материалы X Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. – М., 2007. – Кн. 1. – С. 945–948.
5. Грабчикова, Е. С. Рабочая тетрадь «По ступенькам правил здорового питания. Факультативные занятия : учеб. пособие / Е. С. Грабчикова. – Минск : Начальная школа, 2016. – 40 с.
6. Сохиев, А. В. Гигиеническая оценка питания школьников в общеобразовательных учреждениях г. Ставрополя с учетом технологий приготовления пищи / А. В. Сохиев // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2014. – № 1. – С. 41–42.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СНА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Помозова А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Сон – состояние, влияющее на все стороны повседневной жизни. От него зависят здоровье, настроение, поведение, эмоции, профессиональная деятельность человека. Во время сна большинство систем организма находятся в анаболическом состоянии, что помогает восстановить иммунную, нервную, скелетную и мышечную системы. В последнее время большое внимание уделяется проблеме нарушения сна в молодом возрасте.

Учеба в университете сопровождается довольно интенсивной учебной нагрузкой и большим количеством стрессов, которые приводят к расстройствам сна [1].

Неоспоримым является факт, что для полноценной жизни, учебы, работы необходим полноценный отдых. Одним из основных его видов является сон. Именно он восстанавливает энергетические запасы нервной системы, которые расходуются во время бодрствования. По данным литературы, у студентов различных вузов отмечают значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей. При этом студенты-медики занимают особое положение, так как учебная нагрузка в медицинском вузе в среднем в 2 раза выше, чем у студентов технического вуза. Проблема недостаточного сна студентов является предметом заботы и внимания специалистов, потому что недосыпание – это не только следствие того или иного заболевания, но и причина проблем со здоровьем.

Существуют следующие нарушения сна:

1. Диссомнии – расстройства, связанные с трудностями инициации и поддержания сна, или с избыточной дневной сонливостью, среди которых выделяют нарушения сна - инсомнии (бессонницы) и нарушения бодрствования – гиперсомнии.

2. Парасомнии – отдельная группа нарушений сна, в которую входят двигательные, поведенческие или вегетативные феномены, которые возникают в специфической связи с процессом сна.

3. Болезни сна.

Нарушения сна могут быть вызваны стрессом; соматическими и неврологическими заболеваниями, психическими расстройствами; хроническими болями, воздействием на организм стимуляторов центральной нервной системы в виде алкоголя, никотина, кофеина, наркотиков, медикаментов; нарушение правил приема медикаментов, их опасное сочетание, злоупотребление продуктами; храп; сбой биоритмов в результате влияния внешних факторов; гормональные перестроения и сбои; несоблюдение правил здорового питания, переизбыток перед сном, ожирение; неблагоприятные условия отдыха.

Нарушения биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна ведет к ухудшению физического и психоэмоционального состояния, депрессиям, нарушениям поведения и агрессивности студентов. Кроме того, недостаток сна ухудшает память, мышление, концентрацию и объём внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что негативно отражается на результатах учёбы. В связи с этим остро стоит вопрос об оценке качества сна и определения степени его влияния на развитие стресса у такой уязвимой категории населения, как студенты медицинских университетов [2, 3].

Цель. Изучение особенностей сна студентов, его влияние на умственную деятельность.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 52 (19-22 года) студента (76,9% девушки и 23,1% юноши) УО «Гродненский

государственный медицинский университет». Проведено социологическое исследование с применением валеологической анкеты.

Результаты и их обсуждение. Так, на вопрос «Имеете ли Вы регулярный режим сна?» 63,5% респондентов ответили, что придерживаться режима сна, 36,5% не придерживаются режима сна.

На вопрос «Какая Ваша продолжительность ночного сна?», респонденты ответили следующим образом: 50% респондентов спят ночью 5-6 часов, 23,1% 6-7 часов; 13,5% – 7-8 часов, 13,4% менее 5 часов (рисунок 1).

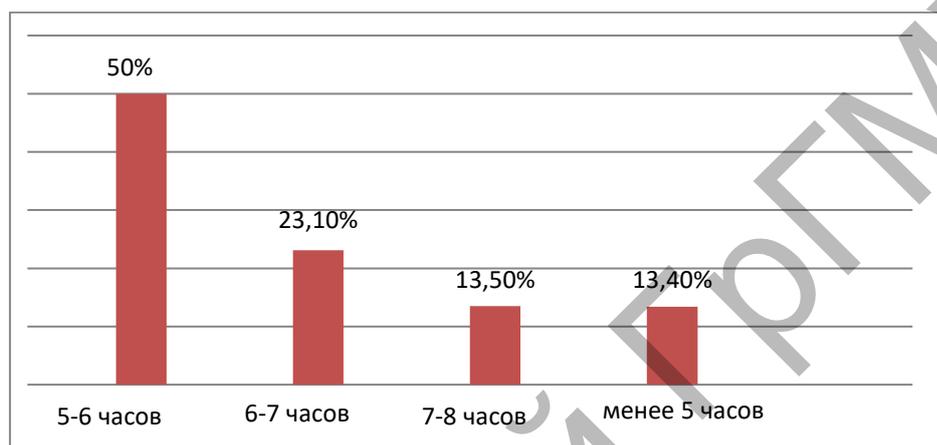


Рисунок 1. - Продолжительность ночного сна у студентов

Известно, что нормы продолжительности сна следующие: 15-18-лет – 8-8,5 часов; 19-22 лет – 8-7,5 часов; при этом, специалисты считают, что всем учащимся и студентам необходимо просыпаться в 07.00, а часом отхода ко сну подростков является 22.00, учащихся – 22.30, студентов – 23.00 [1, 2].

Наиболее частой причиной нарушений режима сна у студенческой молодежи является стимулирующая умственная активность перед сном (просмотр телевизионных программ, работа за компьютером – 19,1%). Длительность работы за компьютером перед сном составляет 2-3 часа – у 42,1% студентов, больше шести часов – 25,4% и редко сижу – 22,5% респондентов. Напряженную умственную работу необходимо прекратить за 2 часа до ночного сна. Другой фактор, препятствующий сну, – употребление перед сном продуктов со стимулирующим действием (кофе – 26,9%) и курение (9,7%). Кофе, чай и многие другие напитки, и пищевые продукты содержат кофеин, который является стимулятором и не дает уснуть. Поэтому следует избегать их за 4-6 часов до сна. Сигареты и другие продукты, содержащие никотин, являются стимуляторами. Следует их избегать перед сном и в случае ночных пробуждений.

Также 51,9% респонденты отмечали у себя проблемы с засыпанием. На вопрос «Как Вы считаете, влияет ли качество и продолжительность сна на Ваше самочувствие?» 96,2% ответили, что да. На вопрос «Замечали ли Вы взаимосвязь между количеством и качеством сна и Вашей успеваемостью?» 15,8% ответили,

что есть взаимосвязь, при этом, чем хуже качество сна, тем тяжелее студенты справляются с поставленными задачами во время обучения.

Выводы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что более половины опрошенных студентов испытывают недостаток сна. Физиологическая норма сна для лиц студенческого возраста составляет 7,5-8 часов. На основе проведенного нами анализа можно констатировать, что только у 13,5% опрошенных студентов продолжительность сна соответствует норме.

Литература:

1. Дунай, В. И. Особенности нарушения сна у студентов / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. – 2013. – № 3. – С. 139–143.
2. Пивень, Е. А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях / Е. А. Пивень, Д. А. Брусов // Вестник РУДН. Серия: Медицина. – 2017. – Т. 21, № 1. – С. 127–136.
3. Кремнева, В. В. Влияние сна на успеваемость студентов ВУЗА / В. В. Кремнева // Психолого-педагогические науки. – 2009. – № 7. – С. 1–10.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ МЯСА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Ракчеева А.С.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

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

Актуальность. Использование в технологии производства мясных изделий с технологией имитации и замены животного белка на растительный имеет свои эстетические, экономические и потребительские причины.

Одной из причин является этическая причина, исключающая забой животных.

Производство растительных продуктов обычно имеет меньший углеродный след и потребляет меньше воды и земли по сравнению с производством мяса и молочных продуктов. Это помогает снизить влияние на окружающую среду и бороться с изменением климата.

Цель исследования: проведение обзора литературы по вопросам положительного и отрицательного влияния на здоровье потребителя продуктов, изготовленных по технологии замены животного белка на растительный.

Материалы и методы исследования: проведен анализ русской и англоязычной литературы с глубиной научного поиска 10 лет.