

optimizatsii-obespechennosti-vitaminami-i-mineralnymi-veschestvami-detey-rossii-kratkiy-obzor-dokumenta/viewer. – Дата доступа: 03.05.2025.

3. Ожирение и избыточная масса тела [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> — Дата доступа: 03.05.2025.

4. Оценка значимости факторов стресса, нерационального питания и низкой физической активности для здоровья школьников [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-znachimosti-faktorov-stressa-neratsionalnogo-pitaniya-i-nizkoj-fizicheskoy-aktivnosti-dlya-zdorovya-shkolnikov/viewer>. – Дата доступа: 03.05.2025.

5. Нерациональное питание как один из факторов риска ускоренного старения человека [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/neratsionalnoe-pitanie-kak-odin-iz-faktorov-riska-uskorenno-go-stareniya-cheloveka/viewer>. – Дата доступа: 03.05.2025.

УДК 613.2:378.4-057.875

ПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ

А.А. Безручко

Научный руководитель: И.А. Наумов

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

Введение. Оптимальное количественное и качественное питание создает условия для сохранения здоровья, гармоничного роста и развития организма, поддержания высокой умственной и физической работоспособности, нормальной регуляции функциональной активности органов и систем, а также снижает риск развития заболеваний [1].

Любые нарушения питания являются серьезной угрозой для здоровья.

Актуальной является проблема нарушений пищевого поведения и переедания у студентов высших учебных заведений. На современном этапе процесс обучения в высшем учебном заведении, особенно в медицинском университете,

характеризуется разнообразием форм и методов образования, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических средств [2].

Информационные и эмоциональные стрессы, сопровождающие обучение, предъявляют определенные требования к состоянию здоровья студентов. Смена режима труда и отдыха, сна и питания, ломка школьного стереотипа, отсутствие навыков самостоятельного распределения времени, отсутствие постоянного и систематического контроля взрослых – все это вызывает у студентов психоэмоциональный дискомфорт. В результате могут сформироваться неправильные модели пищевого, соматического и психического поведения, что в будущем является основой возникновения и прогрессирования различных патологических состояний [3]. В связи с этим исследование нарушений пищевого поведения у лиц студенческого возраста является актуальной проблемой.

Цель исследования: в форме малого носителя информации изложить рекомендации по рационализации питания студентов-медиков, обучающихся на первом курсе.

Материал и методы исследования. На основе анализа данных современной научной литературы разработаны рекомендации по рационализации питания студентов-медиков, обучающихся на первом курсе.

Результаты исследования и их обсуждение. Переход на рациональное питание – это не краткосрочная диета, а осознанный и постепенный процесс, который требует внимания к собственным привычкам, готовности к изменениям и устойчивой мотивации.

Правила перехода на рациональное питание следующие.

1. Рациональное питание требует времени, осознанности и постепенности.

Резкие перемены могут вызвать стресс и не дать желаемых результатов. Главное – не спешить, а выстраивать новый образ жизни шаг за шагом, опираясь на понимание своего тела и его потребностей. Поэтому важно менять привычки постепенно, наблюдая за реакцией организма.

Таким образом, постепенность и осознанность – ключ к успеху.

2. Осознание индивидуальных пищевых привычек.

Анализ собственных пищевых привычек может быть проведен на основе ведение пищевого дневника, что позволяет выявить повторяющиеся паттерны, в соответствии со следующим алгоритмом действий:

- анализ ситуационного поведения, который помогает понять, в каких ситуациях вы склонны к перееданию;
- анализ вкусовых предпочтений, который указывает на возможные зависимости и дефициты в рационе;
- анализ насыщения после употребления пищи, который позволяет оценить влияние тех или иных съеденных блюд на самочувствие.

3. Осознание потребности в изменениях для избавление от:

- вреда старых стереотипов питания (переедание, фастфуд, избыток сахара и соли);
- влияния окружения, масс-культуры и рекламы, определяющих стереотипный выбор пищевых продуктов.

4. Готовность к действию – основа успеха.

Коррекция образа жизни, включая рацион питания, после выявления нежелательных привычек:

- замена вредных пищевых продуктов и изделий полезными аналогами;
- предварительное планирование приемов пищи;
- управление эмоциональным голодом (то есть без употребления пищи) путем занятием спортом, медитацией, а также различными вариантами творческой активности;
- принцип «малых шагов»: начинать следует с небольшого уменьшения потребления фастфуда и заменять его на овощи или фрукты.

Весна – лучшее время для начала перемен, так как это естественный сезонный период обновления и в природе, и в организме. На прилавках магазинов появляется свежая зелень и овощи, а под воздействием солнечного света в организме активизируются метаболические процессы, например, синтез витамина D.

5. Преодоление сопротивления со стороны окружающих, которые далеко не всегда сразу принимают перемены.

Важно:

- понять причины сопротивления (страх, привычки, проекция);
- сохранять уверенность и спокойствие при объяснении своих целей;
- не навязывать свои решения другим;
- использовать для подкрепления своих действий научную информацию и примеры успеха;
- проявлять терпение и становиться положительным примером.

Прогресс – это постепенные улучшения, а не идеальные стандарты.

6. Системность и гибкость.

Последовательность в действиях – залог устойчивых результатов. Однако важно не впадать в крайности. Небольшие послабления (например, любимое лакомство – 1 раз в две недели) помогут избежать чувства лишения и сохранят психологический комфорт.

Таким образом, рационализация питания – это не только выбор пищевых продуктов и готовых блюд, но и учет времени и объема питания, а также всего контекста пищевого поведения.

Выводы. Переход первокурсника на рациональное питание – это его осознанный выбор в пользу здоровья и качества жизни, который требует терпения, мотивации и поддержки, но приносит ощутимые и устойчивые результаты.

Рационализация питания первокурсника – это его путь к лучшему самочувствию и повышению жизненной энергии, а значит, и высокой успеваемости.

Маленькие шаги и весна как естественная точка старта помогут студенту-медику сделать переход к рациональному питанию гармоничным и устойчивым. Главное – делать это с заботой о себе, шаг за шагом приближаясь к гармонии и балансу.

Литература

1. Быков, Е. В. Современные научно-методические подходы к оценке психофизиологических функциональных состояний / Е. В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина // Научно-спортивный журнал. – 2018. – Т. 1 (1). – С. 5-16.

2. Особенности питания учащихся молодежи как фактор, влияющий на здоровье / Л. В. Подригало [и др]. // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – № 19 (4). – С. 103–110.

3. Шапиро, Б. М. Здоровый образ жизни / Б. М. Шапиро, А. Н. Башмакова. – Минск : Вышэйшая школа, 2003. – 160 с.

УДК 614.77:664.41(476.1)

СОЛЬ КАК КСЕНОБИОТИЧЕСКИЙ ФАКТОР РИСКА В СОЛИГОРСКОМ РЕГИОНЕ

Е.А. Вершинина

Научные руководители: Г.Д. Смирнова, С.П. Сивакова

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

Введение. Солигорская область, являясь крупным центром добычи калийной соли и её производства, сталкивается с уникальными экологическими и медико-биологическими вызовами, обусловленными повышенной концентрацией соли в окружающей среде.

Рассмотрение соли как ксенобиотического фактора риска в данном регионе приобретает особую актуальность в контексте современных научно-практических задач, связанных с охраной здоровья населения и устойчивым развитием территории. Это обусловлено тем, что добыча соли в Солигорском регионе, а именно на Старобинском месторождение калийных солей, которое составляет сырьевой базис ОАО «Беларусь калий» и считается одним из крупнейших месторождений в мире, началась с 1961 года [2].

За десятилетия работы данного месторождения накопившийся экологический ущерб постоянно влияет на состояние почвы, воды и воздуха. При этом следует отметить, что производство продолжается, следовательно, соль не прекращает поступать в окружающую среду.

Загрязнение почвы включает образование огромных отвалов пустой породы, содержащей хлориды натрия, калия, магния и другие соли. Дожди вымывают эти соли из отвалов, загрязняя окружающую почву.