

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

А.О. Гермацкая

Научный руководитель Е.Л. Есис

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

Введение. Питание является одним из наиболее активных и значимых факторов среды обитания, которое оказывает разнообразное влияние на организм человека, обеспечивает его рост, развитие, сохранение трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни.

Рациональное питание студентов-первокурсников – компонент образа жизни, от которого решающим образом зависит эффективность адаптации к новым условиям в жизни.

Гигиенические требования, предъявляемые к рациональному питанию, следующие:

➤ суточный рацион должен соответствовать по энергетической ценности энергетическим затратам организма с учетом той части рациона, которая не усваивается;

➤ для обеспечения физиологических потребностей организма пища должна быть качественно полноценной (сбалансированность рациона), то есть содержать оптимальное количество пищевых веществ (нутриентов) – белков, жиров (в том числе животных), углеводов (в том числе сахаров, клетчатки, пищевых волокон), витаминов, макро- и микроэлементов, вкусовых веществ, в оптимальном их соотношении и оказывать максимум полезного действия;

➤ химическая структура пищи должна соответствовать ферментным пищеварительным системам организма, а ее кулинарная обработка должна обеспечивать высокие вкусовые качества и высокую усвояемость;

➤ пищевой рацион должен быть правильно распределён по приёмам в течение дня;

➤ пища не должна представлять опасности для здоровья.

Питание студентов имеет ряд особенностей, обусловленных сочетанием в трудовом процессе минимальных энергозатрат,

гипокинезии и нервно-эмоционального напряжения. В связи с этим суточная калорийность должна соответствовать энергозатратам и составлять 2000-2400 ккал. При этом белок животного происхождения должен составлять не менее 55% от общего белка, а сам рацион – сбалансирован по белкам, жирам и углеводам в соотношении 1 : 1,1 : 4,7-4,9 – для мужчин и 1 : 1,1 : 4,4-4,7 – для женщин. Кроме того, рацион данного контингента должен обладать антисклеротической и липотропной направленностью [6].

В организации питания студентов необходимо уделять внимание режиму питания и приёму горячей пищи, так как по данным многочисленных исследований, основными нарушениями рационального питания обучающихся являются нерегулярность, сокращение кратности приема пищи, использование продуктов быстрого приготовления [1, 4, 5, 6, 7, 9].

Цель исследования: выполнить гигиеническую оценку питания студентов 1 курса учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования Проведено добровольное анонимное онлайн анкетирование студентов 1 курса учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» на основе сервиса Google – формы.

Общее число участников исследования составило 65 человек.

Статистическая обработка первичных данных проводилась с помощью стандартных методов медицинской статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. Принцип количественной и качественной характеристики рационального питания, регламентируемый санитарными нормами и правилами «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь», определяет необходимость ежедневного потребления продуктов питания в необходимом количестве.

В ходе анализа полученных данных, выявлено, что мясо постоянно присутствует в рационе 72,3% опрошенных студентов, молочные продукты – у 70,8%, фрукты – у 49,2%, каши – у 21,5% анкетированных. Кроме того, практически все респонденты отметили, что не включают в свой рацион рыбу.

Полученные результаты согласуются с научными исследованиями (А.Г. Сетко и соавт., 2019), указывающими на отсутствие в питании студентов морепродуктов, что приводит к недостатку йода, фосфолипидов, фосфора, кальция и омега-3 жирных кислот [4].

Недостаток йода связан с нарушением синтеза гормонов щитовидной железы, обеспечивающих энергетический обмен в клетках головного мозга. Фосфор участвует в образовании ацетилхолина, нейромедиатора, который играет важную роль в обучении, памяти и концентрации внимания. Фосфор также необходим для синтеза АТФ, молекулы, которая является основным источником энергии для клеток головного мозга. Употребление пищи с достаточным содержанием кальция и фосфора также важно для хорошего усвоения фосфора. Омега-3 являются ключевыми компонентами клеточных мембран мозга, что обеспечивает его нормальное функционирование. Омега-3 способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и способности к обучению. Исследования указывают, что потребление омега-3 может снижать риск депрессии и тревожных расстройств [2, 3].

Важной проблемой питания современных студентов в научной литературе признается избыточное потребление сахара [4, 8].

Согласно проведённому опросу, ежедневно употребляют в пищу кондитерские изделия 78,5% студентов,

Эти данные объясняются тем, что во время обучения студенты сталкиваются с проблемой нехватки времени, связанной с плотным графиком занятий, высокой учебной нагрузкой и внеучебной активностью. Это приводит к тому, что они не успевают готовить полноценную пищу и прибегают к быстрому питанию.

Перекус студентов часто состоит из сладостей, которые являются быстрым источником энергии и имеют невысокую стоимость. В качестве перекуса либо заменяя основные приемы пищи студенты регулярно употребляют продукты быстрого приготовления.

Так, например, 61,5% студентов 1 курса употребляют фастфуд 1-2 раза в неделю, 23,1% – более 1 раза в неделю, только 13,8% обучающихся едят его 1 раз в месяц, 1,5% – никогда.

Большое количество рафинированных углеводов, содержащихся в фастфуде и кондитерских изделиях, приводит к скачкам уровня сахара в крови, вызывая беспокойство, усталость и замедление реакции. Кроме того, фастфуд имеет в своем составе красители, различного рода добавки, ароматизаторы, консерваторы, модифицированные составляющие, но при этом часто не содержит достаточного количества витаминов и минералов, необходимых для нормальной работы мозга [4, 9]. Прием фастфуда может негативно также влиять и на когнитивные функции, такие как память, внимание и скорость реакции [1, 3].

Исследование показывает, что неполноценное и несбалансированное питание наносит вред не только здоровью студентов, но и негативно отражается на усвоении ими учебного материала и на результатах образовательного процесса в целом.

Кроме того, важным элементом организации рационального питания студентов является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами.

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 то же 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 [5, 7].

Согласно полученным результатам, 30,8% студентов питаются 2 раза в день, 27,7% – 3 раза, 26,2% – более 3 раз, при этом 6,2% обучающихся указали, что принимают пищу только 1 раз в день, остальные 9,1% – «как получается».

Полученные результаты согласуются с результатами научных исследований, которые свидетельствуют о том, что у основной массы студентов выявлены нарушения в режиме питания: многие обучающиеся не завтракают из-за отсутствия времени и промежутки между приемом пищи в учебное время сильно отличаются, а также большинство студентов в силу различных обстоятельств не обедают, утоляя голод быстрыми углеводами, например, сладкой булочкой, фруктами, чипсами, либо вообще не питаются [4, 7, 9].

Нами установлено, что 37,5% первокурсников считают своё питание нерациональным, однако 62,5% уверены, что питаются правильно. При этом 75,8% респондентов ответили, что в соблюдении рационального питания испытывают трудности из-за привычки к нездоровой пище, 66,1% – из-за нехватки времени, 37,1% – ссылаются на высокую стоимость здоровой пищи, 11,3% – указали на недостаточный уровень знаний о здоровом питании.

Выводы. Гигиеническая оценка питания студентов 1 курса показала, что питание обучающихся является неполноценным как в качественном, так и в количественном отношении.

Литература

1. Вербинец, Е. В. Оценка рациональности питания студентов медицинской академии имени С. И. Георгиевского / Е. В. Вербинец, Е. О. Ивашкова // Молодой ученый. – 2021. – № 22 (364). – С. 45–53.

2. Влияние стрессового фактора на культуру питания студентов первого курса / Е. С. Грошева [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2015. – Т. 4. – № 1. – С. 432–435.

3. Гигиеническая оценка липидного компонента в структуре питания студенческой молодежи / Е. А. Вильмс [и др.] // Гигиена и санитария. – 2015. – № 8. – С. 57–61.

4. Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза и факторов, его формирующих / А.Г. Сетко [и др.] // Оренбургский медицинский вестник. – 2019. – Т. 7. – № 2 (26). – С. 57–63.

5. Лемеш К. И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента / К. И. Лемеш // Система ценностей современного общества. – 2016. – № 48. – С. 121–125.

6. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : учебное пособие / И. А. Наумов. – Минск : Вышэйшая школа, 2019. – 511 с.

7. Питкин, В. А. Питание студентов в режиме рабочего дня / В. А. Питкин, Л. А. Холодная // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2021. – Т. 83. – № 2 (88). – С. 67–71.

8. Постпрандиальная гликемия типичного студенческого перекуса / П. Е. Влощинский [и др.] // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2015. – № 4. – С. 35.

9. Созонова, А. Н. Информированность студентов в вопросах здорового питания / А. Н. Созонова, С. И. Хромина // Научное обозрение. Биологические науки. – 2022. – № 2. – С. 13–18.

УДК 664

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

С.М. Гурованов

Научный руководитель: А.Д. Тошев

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»,
г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Глобальные вызовы, связанные с обеспечением продовольственной безопасности и необходимостью поиска устойчивых, экономически и экологически эффективных источников белка для человека и животных, определяют актуальность представленной темы исследования.

В условиях роста населения, истощения традиционных ресурсов животного белка, повышения стоимости кормовых ингредиентов и экологических ограничений, альтернативные источники, такие как насекомые, приобретают всё большее значение.

Использование насекомых в пищу и кормах способствует не только рациональному использованию биоресурсов и сокращению пищевых отходов, но и снижению негативного воздействия на окружающую среду. В то же время вопросы безопасности, биологической ценности и технологических аспектов производства белка из насекомых требуют комплексного научного анализа и оценки рисков. Таким образом, исследование альтернативных источников белка, их преимуществ, ограничений и перспектив внедрения, является крайне актуальным для гигиены питания, современной пищевой