

**Выводы.** В целом респонденты достаточно информированы о ФЭ, которые влияют на состояние здоровья.

Большинство анкетированных слышали о ФЭ и частично знакомы с проблемой, но не имеют чёткого понятия о возможных последствиях их употребления.

Лишь пятая часть респондентов знакома с возможными вредными эффектами при употреблении ФЭ в пищу и в принципе считают их опасными.

### Литература

1. Нечай, И. В. Фитоэстрогены в современной гинекологии / И. В. Нечай, Ю. В. Нечай [Электронный ресурс]. - Текстовые данные - Режим доступа: <http://docplayer.ru/46496525-Udk-618-1-fitoestrogeny-v-sovremennoy-ginekologii-nechay-i-v-nechay-yu-v.html> – Дата доступа: 04.11.2018.

2. Фитоэстрогены [Электронный ресурс]. – Текстовые данные. – Режим доступа: <http://zdorovko.info/fitoestrogeny>. – Дата доступа: 04.11.2018.

3. Фитоэстрогены: польза и вред [Электронный ресурс]. – Текстовые данные. – Режим доступа: [www.interlinks.ru](http://www.interlinks.ru). – Дата доступа: 04.11.2018.

4. Albertazzi, P. The life and times of the estrogen receptors: an interim report / P. Albertazzi, D. W. Purdie // *Climacteric*. – 2001. – Vol. 4. – P. 194–202.

УДК 613.21:159.944.4]-057.875

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА

*А. Н. Липницкий*

*Научный руководитель: Е.В. Синкевич*

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

**Введение.** Студенческая жизнь – это период, наполненный новыми знаниями, социальными взаимодействиями и, к сожалению, стрессами. Причем стресс может возникать по разным причинам: экзамены, зачеты и личные проблемы [1].

Питание играет важную роль в состоянии здоровья студентов, особенно в периоды стресса.

Здоровье, работоспособность и жизнерадостность человека зависят от правильного питания. Характер питания человека определяет его благополучие, продолжительность и качество жизни.

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 2000–2450 ккал. При этом потребление белков животного происхождения должно составлять не менее 55% от общего белка, сам рацион должен быть сбалансирован по белкам, жирам, углеводам в соотношении 1 : 1,1 : 4,7–4,9 – для мужчин, 1 : 1,1 : 4,4–4,7 – для женщин. Необходимо повышение потребности в витаминах группы В – на 25-30%, витамина С – на 30%. Режим питания – 4-кратный, а распределение калорийности по приемам пищи – 25%, 20%, 35%, 20% [3].

Многим знакома ситуация, когда с утра мы просыпаемся, полные решимости употреблять здоровую пищу и быть сдержанным в ее количестве, а к вечеру обнаруживаем себя, поедающими уже третью порцию фаст-фуда или четвертый кусок торта.

Во многом такое поведение связано со стрессом, который мы испытываем практически ежедневно. Поэтому важно, чтобы питание при стрессе и депрессии находилось под полным контролем.

Еда – это едва ли не самый быстрый способ получения положительных эмоций. Съедая что-то вкусное, мы испытываем эмоциональное облегчение. Так формируется привычка заедать стресс. И в итоге, когда возникают какие-то стрессовые обстоятельства, мы сразу бежим за вкусным «лекарством».

Но на самом деле это вовсе не решение проблемы, а лишь ее усугубление. Дело в том, что многие «вкусняшки» сами по себе являются факторами, провоцирующими стресс. Так, ученые доказали, что фаст-фуд, жирная, жареная, слишком сладкая или соленая пища лишь ухудшают плачевное состояние организма.

Это связано с тем, что в такой пище отсутствуют полезные вещества, в которых организм остро нуждается в стрессовой ситуации.

Основной источник белка – это мясо, но питание при стрессе преимущественно должно включать курицу или индейку, от красного мяса лучше на время отказаться, так как оно не относится к числу полезных продуктов. Из способов приготовления выбирайте запекание, тушение или варение. А также не забудьте про рыбу. В ней не только много белка, но есть и полезные жирные кислоты Омега-3, которые необходимы для нормальной работы нервной системы.

К полезным жирам относятся и растительные масла. Помимо подсолнечного, в питание при депрессии и стрессе стоит включать горчичное, оливковое или кукурузное масла. Только выбирайте нерафинированные масла, они почти не подвергаются обработке, поэтому в них сохраняется больше полезных веществ. На завтрак можно позволить себе и животные жиры в виде сливочного масла. Только помните, что натуральное должно быть жирностью 80-85%, от других сортов пользы не будет [2].

**Цель исследования:** оценить сбалансированность питания студентов первого курса в период сдачи сессии (в стрессовых ситуациях).

**Материал и методы исследования.** В ходе работы было опрошено 180 студентов 1 курса ГрГМУ женского и мужского пола.

Анкетирование проводилось в интернете при помощи сайта Google Forms.

Полученные результаты были сопоставлены с показателями санитарных норм и правил «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 20.11.2012 г. № 180, с изменениями, внесенными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 16.11.2015 г. № 111.

Статистическая обработка полученных данных выполнялась на персональном компьютере с помощью программ “Excel” и “Statistica 10.0”

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведенного анкетирования было установлено, что при ответе на вопрос «Что входит в Ваш рацион питания во время сдачи сессии?», 22% студентов ответили «Фаст-фуд», 28% – «Фрукты и овощи», 40% – «Каша и крупы», 44% респондентов выбрали ответ «Полуфабрикаты и мясопродукты», а 6% – «Кисломолочная продукция».

На вопрос «Чувствуете ли Вы себя более энергичным после еды?», дали положительный ответ 56% опрошенных первокурсников.

На вопрос «Мешает ли Вам чувство голода концентрироваться на умственной работе?», 42% обучающихся на 1 курсе ответили отрицательно.

Положительный ответ на вопрос «Чувствуете ли вы себя сонным утром, если прием пищи был после 22:00?», дали 22% респондентов.

**Выводы.** Почти треть респондентов во время сдачи сессии предпочитают полуфабрикаты и фаст-фуд; несмотря на то, что лишь 56% опрошенных студентов чувствуют повышение активности после приёма пищи.

Заметным является факт снижения концентрации внимания при чувстве голода у 58% опрошенных, что, несомненно, сказывается на качестве усвоения материала.

Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья.

Забота о питании во время стресса является ключевым аспектом общего благополучия студентов и требует внимания как со стороны самих студентов, так и образовательных учреждений.

### **Литература**

1. Батурин, А. К. Программы оценки фактического питания населения / А. К. Батурин // Актуальные вопросы оптимизации питания населения ПФО : матер. науч.-практ. конф. – Н. Новгород, 2006. – С. 76–80.

2. Кириленко, Н. П. Вопросы питания студентов медакадемии / Н. П. Кириленко // Оптимальное питание –

здоровье нации : материалы VIII Всерос. конгресса, Москва, 26–28 окт. 2005 г. – М. : НИИП РАМН, 2005. – С. 117–118.

3. Сорокун, И. В. Оценка фактического питания студентов Сургутского педагогического университета / И. В. Сорокун // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77, № 5. – С. 59–61.

УДК 613.22-057.874

## ПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*А.М. Мацилевич*

*Научный руководитель: М.Н. Терещенко*

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»,  
г. Челябинск, Российская Федерация

**Введение.** Рациональное питание детей младшего школьного возраста является важнейшим фактором, обеспечивающим нормальное физическое, умственное и психоэмоциональное развитие [1].

В период начального обучения ребёнок испытывает серьёзные нагрузки, как умственные, так и физические, что требует высокого уровня энергетического и нутриентного обеспечения [3]. Вместе с тем, современные реалии (нерациональное питание, чрезмерное потребление сладостей, фастфуда, недостаток витаминов) ведут к увеличению числа детей с избыточным весом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и гиповитаминозами [5]. Так, по данным Роспотребнадзора и Министерства здравоохранения Российской Федерации, только около 30% младших школьников получают питание, соответствующее физиологическим нормам [2]. Это делает проблему питания школьников крайне актуальной и требующей всестороннего научного анализа и практических рекомендаций [4].

**Цель исследования:** проанализировать особенности питания младших школьников, выявить основные проблемы, связанные с несбалансированным рационом, и сформулировать рекомендации по улучшению системы питания в домашних условиях и образовательных учреждениях.