

Литература

1. Физиология вкусового восприятия: роль генетических и средовых факторов в формировании вкусовых предпочтений / И. Н. Захарова [и др.] // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2018. – Т. 63. – №. 4. – С. 23–29.

2. Ярзуткина, А. А. Питание на Крайнем Севере: этнография еды, вкуса и снабжения на Чукотке / А. А. Ярзуткина, В. Я. Ранаквургин, Е. С. Кривенко // Теория и практика общественного развития. – 2024. – № 12; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-na-kraynem-severe-etnografiya-edy-vkusa-i-snabzheniya-na-chukotke> (дата обращения: 24.04.2025).

3. Food neophobia and ‘picky/fussy’ eating in children: a review / T. M. Dovey [et al.] // Appetite. – 2008. – Vol. 50 (2–3). P. 181–193; doi: 10.1016/j.appet.2007.09.009.

4. Increasing preschool children’s consumption of fruit and vegetables. A modelling and rewards intervention / P. J. Horne [et al.] // Appetite. – 2011. – Vol. 56 (2). – P. 375–385; doi: 10.1016/j.appet.2010.11.146.

5. Shepherd, G. M. Smell images and the flavour system in the human brain / G. M. Shepherd // Nature. – 2006. – Vol. 16 (444 (7117)). – P. 316–321; doi: 10.1038/nature05405. PMID: 17108956.

УДК 613.21-057.87

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

М.А. Урбанович

Научный руководитель: Е.В. Синкевич

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

Введение. Студенческие годы – это время, когда формируются привычки на всю жизнь. Рациональное питание в этом возрасте помогает сформировать правильные пищевые привычки, которые сохраняются и во взрослой жизни.

Первый курс – это период значительных изменений: новый режим, новая среда, новые обязанности. Правильное питание помогает организму адаптироваться к этим изменениям, поддерживая уровень энергии и устойчивость к стрессу.

Недостаток питательных веществ может негативно сказаться на концентрации, памяти и способности усваивать информацию в условиях высокой учебной нагрузки. Сбалансированное питание помогает улучшить когнитивные функции [2].

Рациональное питание играет ключевую роль в жизни студентов по нескольким причинам:

1. способствует поддержанию высокой энергии и концентрации внимания, что особенно важно во время учебы и экзаменов, а баланс макро- и микронутриентов помогает улучшить когнитивные функции;

2. снижает риск развития различных заболеваний, включая ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания, что особенно актуально для студентов, которые могут пренебрегать своим здоровьем из-за стресса и нехватки времени;

3. влияет на психическое здоровье: продукты, богатые микро- и макронутриентами, могут помочь в борьбе с депрессией и тревожностью, которые часто испытывают студенты;

4. поддерживает физическую активность, что важно для студентов, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни. [1].

Для студента наиболее важными являются белки, жиры и углеводы, которые должны поступать в организм с продуктами питания не только в необходимом количестве, но и в правильном соотношении.

Белки – основной «строительный материал» для организма, которые еще и поддерживают иммунную систему. Источники белка – мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи. Рекомендуется употреблять около 1,2–1,5 г белка на 1 кг тела в день.

Углеводы являются основным источником энергии для мозга и мышц. Лучшие источники углеводов – это цельнозерновые продукты (хлеб, крупы), фрукты и овощи. Рекомендуется употреблять около 50–60% калорий из углеводов в день.

Жиры – важный источник энергии. Хорошие источники жиров – это оливковое масло, авокадо, орехи и семена. Рекомендуется употреблять около 20-35% калорий из жиров в день.

Важнейшим фактором реализации репродуктивного потенциала человека является состояние его здоровья.

Одним из факторов, формирующих здоровье, является здоровое питание. Питание в высокой степени влияет на состояние здоровье человека, особенно в периоды повышенной нагрузки, к категории которой относится студенческая молодёжь.

Рациональное питание – это залог здоровья и успешной учебы, особенно на начальной ступени высшего образования [1, 2].

Цель исследования: изучить рацион питания студентов первого курса и дать рекомендации по коррекции рационов респондентов.

Материал и методы исследования: В ходе работы было проведено анкетирование среди студентов 1 курса разных факультетов Гродненского государственного медицинского университета, в котором приняли участие 120 респондентов.

Анкетирование проводилось в интернете при помощи сайта Google Forms.

Статистическая обработка полученных данных выполнялась на персональном компьютере с помощью программы "Excel".

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении анкетирования установлено, что 57,9% респондентов питаются 1–2 раза в день, что является недостаточным для нормального функционирования организма, 10,5% опрошенных – 4–5 раз, а 26,3% анкетированных – 2–3 раза (рис. 1).

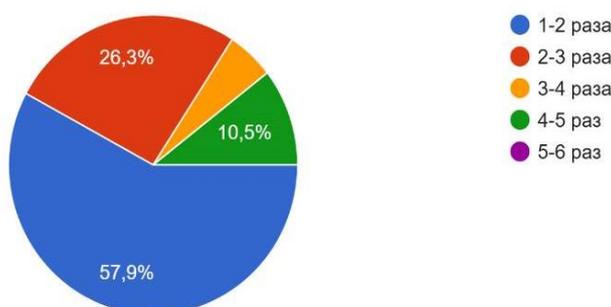


Рисунок 1 – Распределение приемов пищи среди опрошенных

По информации участников анкетирования, у 84,2% из них отсутствуют заболевания желудочно-кишечного тракта, но 15,8% респондентов имеют такие проблемы (рисунок 2).

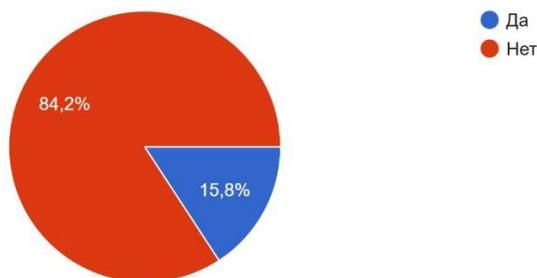


Рисунок 2 – Наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта среди анкетированных

Хотят изменить свой рацион в соответствии с принципами рационального питания 36,8% опрошенных, не считая своё питание правильным, 10,5% респондентов – частично удовлетворены своим питанием, а 15,8% – считают своё питание рациональным (рис. 3).

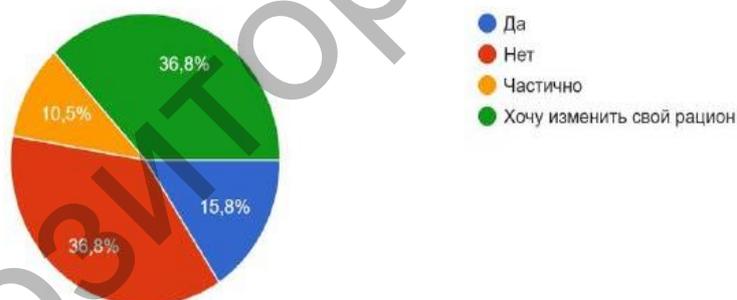


Рисунок 3 – Распределение мнений опрошенных о рациональности индивидуального питания

В ходе анкетирования установлено, что среди его участников 31,6% предпочитают употреблять полуфабрикаты, 36,8% – фрукты и овощи, а 10,5% респондентов отдают предпочтение сладостям (рис. 4).

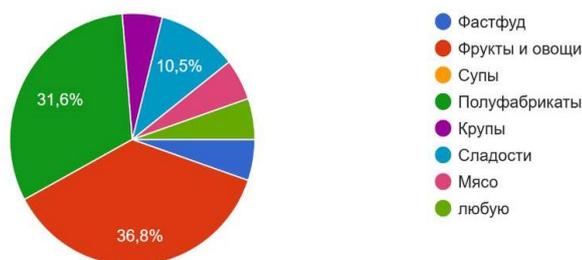


Рисунок 4 – Пищевые предпочтения респондентов

Выводы. Знания первокурсников о принципах построения рационального питания поверхностные.

Большинство первокурсников не придают вопросам здорового питания особого значения для поддержания нормального состояния здоровья.

Литература

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

2. Ушаков, И. Б. Современные проблемы качества жизни студентов / И. Б. Ушаков // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2. – С. 56–58.

УДК 613.21-057.87

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Э.З. Хадыева

Научный руководитель: М.Н. Терещенко

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

Введение. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья детей дошкольного возраста, что обусловлено несколькими обстоятельствами.

Первое – это период активного роста и развития, когда происходит стремительное созидание тканей, органов и систем,