

конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 года. – Воронеж, 2021. – С. 157-164.

5. Байков, Ш. Ш. Актуальные вопросы гигиены при занятиях спортом / Ш. Ш. Байков, О. А. Донгак // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа, 2018. – С. 273-275.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НУТРИЕНТНОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Коляда И.И., Гурин А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Лисок Е.С.

Введение. Студенты факультета иностранных учащихся представляют собой особую медико-социальную группу, подвергающуюся воздействию новой совокупности факторов среды обитания [1, с. 299]. Успешность приспособления организма к изменившимся условиям жизнедеятельности во многом определяется рациональностью питания, которое призвано обеспечить координированную перестройку функционирования ряда органов и систем органов [3, с. 85]. При этом особое значение для адекватного ответа на новые экзогенные вызовы имеет соблюдение принципов нутриентной и энергетической адекватности, а также сбалансированности питания [1, с. 300]. Однако, рядом исследователей показано, что рационы питания значительного большинства иностранных студентов не всегда соответствуют базовым требованиям, предъявляемым к рациональному питанию, что создает выраженные предпосылки для развития дезадаптации организма, являющейся основой для снижения уровня работоспособности, возникновения новых и прогрессирования имеющихся заболеваний [1, с. 307]. В этой связи гигиеническая оценка нутриентного состава и энергетической ценности рационов питания студенток факультета иностранных учащихся представляет особый научный интерес, поскольку позволяет определить типичные погрешности в питании данной целевой группы населения, а также разработать рекомендации по их коррекции.

Цель. Провести гигиеническую оценку нутриентного состава и энергетической ценности рационов питания студенток факультета иностранных

учащихся, обучающихся в Гродненском государственном медицинском университете, в возрасте 19-25 лет.

Методы исследования. Гигиеническая оценка нутриентного состава и энергетической ценности рационов питания 30 студенток факультета иностранных учащихся, обучавшихся в Гродненском государственном медицинском университете, прибывших из стран Азии и Африки, проведена на основе применения метода 24-часового воспроизведения питания согласно Инструкции по применению «Методы оценки фактического питания и пищевого статуса взрослых», утвержденной Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 20.03.2015 № 001-0215.

Формирование исследовательской базы и статистическая обработка полученных данных осуществлены при применении пакета прикладных компьютерных программ Microsoft Office Excel 2021 и Statistica 10.0. Результаты среднесуточного потребления пищевых веществ и энергии представлены в виде медианы (Me) и интерквартильного диапазона ($[Q_1-Q_3]$), поскольку распределение выборки отличалось от нормального (нормальность распределения количественных признаков была оценена по критерию согласия Колмогорова-Смирнова).

Далее полученные данные 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 № 180 (с изменениями).

Результаты и их обсуждение. В ходе гигиенической оценки макронутриентного состава рационов питания студенток факультета иностранных учащихся было установлено, что для большинства из них было характерно избыточное употребление белков (95,50 г/сут $[75,00-153,4$ г/сут] при рекомендованной норме – 61 г/сут), жиров (85,00 г/сут $[59,00-138,0$ г/сут] при рекомендованной норме – 67 г/сут) и углеводов (444,5 г/сут $[326,8-540,0$ г/сут] при рекомендованной норме – 269 г/сут).

Дальнейший расчет сбалансированности рационов питания по макронутриентной составляющей позволил определить дисбаланс в поступлении белков, жиров и углеводов – 1:0,9:4,7 $[1 : 0,8 : 4,4-1 : 0,9 : 3,5]$ (рекомендованное соотношение – 1 : 1,1 : 4,4).

Установленные отклонения в макронутриентном составе неблагоприятно отразились и на энергетической ценности рационов питания студенток факультета иностранных учащихся, которая превысила рекомендованную норму в 2000 ккал/сут, составив 2865,5 ккал/сут $[2133,0-3881,0$ ккал/сут].

В ходе гигиенической оценки микронутриентного состава рационов питания студенток факультета иностранных учащихся было установлено, что часть из них не получали достаточного количества необходимых витаминов и минеральных веществ.

Так, содержание витамина B₁ составило 2,305 мг/сут $[1,960-3,140$ г/сут] при рекомендованной норме – 1,5-5,0 мг/сут; витамина B₂ – 1,635 мг/сут $[1,330-$

2,650 мг/сут] при рекомендованной норме – 1,8-6,0 мг/сут; витамина С – 21,00 мг/сут [11,00-56,00 мг/сут] при рекомендованной норме – 90-900 мг/сут; витамина А – 586,5 мкг ретинолового эквивалента/сут [355,0-1194,0 мкг ретинолового эквивалента/сут] при рекомендованной норме – 900-3000 мкг ретинолового эквивалента/сут; витамина Е – 9,400 мг токоферолового эквивалента/сут [6,700-13,40 мг токоферолового эквивалента/сут] при рекомендованной норме – 15-150 мг токоферолового эквивалента /сут).

Содержание минеральных веществ было следующим: калий – 2954,0 мг/сут [2372,0-4697,0 мг/сут] при рекомендованной норме не менее 2500 мг/сут; кальций – 707,0 мг/сут [451,0-1141,0 мг/сут] при рекомендованной норме – 1000-2500 мг/сут; магний – 629,8 мг/сут [413,6-1037,0 мг/сут] при рекомендованной норме – 400-800 мг/сут; фосфор – 2331,0 мг/сут [1471,0-3677,6 мг/сут] при рекомендованной норме – 800-1600 мг/сут; железо – 21,37 мг/сут [11,60-32,10 мг/сут] при рекомендованной норме – 18-40 мг/сут.

Последующий расчет сбалансированности рационов питания по микронутриентной составляющей позволил выявить дисбаланс в поступлении кальция, магния и фосфора – 1 : 0,9 : 3,3 [1 : 0,9 : 3,2-1 : 0,9 : 3,3] (рекомендованное соотношение – 1 : 0,5 : 1,5).

Выявленные отклонения в нутриентном составе и энергетической ценности рационов питания студенток факультета иностранных учащихся являются весомыми факторами, предрасполагающими к снижению адаптационно-компенсаторных возможностей организма с последующим развитием нарушений основных функций организма [2, с. 72].

Выводы. Таким образом, нутриентный состав рационов питания значительного большинства студенток факультета иностранных учащихся, обучающихся в Гродненском государственном медицинском университете, характеризовался избыточным содержанием белков, жиров, углеводов при недостаточном содержании витаминов В₂, С, А, Е и кальция, а также повышенной энергетической ценностью. Выявленные отклонения от норм рационального питания создают выраженные предпосылки для нарушения приспособления организма к изменившимся условиям жизнедеятельности и последующего снижения уровня работоспособности, а также возникновения отклонений в состоянии здоровья данной целевой группы населения. Это, в свою очередь, требует усиления как индивидуальной, так и групповой профилактической работы со студентками факультета иностранных учащихся, направленной на повышение уровня их осведомленности в области рационального питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы : монография : в 5 т. ; под ред. Н. Ф. Герасименко, П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко [и др.]. – Москва : Научная книга, 2019. – 340 с.

2. Крукликова, Е. В. Структура питания российских студентов как фактор риска развития алиментарных заболеваний / Е. В. Крукликова, Е. А. Чанчаева, Р. И. Айзман // Acta Biomedica Scientifica. – 2021. – Т. 6, № 5. – С. 68–80.

3. Неспецифическая резистентность организма иностранных студентов при адаптации к новым климатическим условиям Волгоградского региона / Г. А. Севрюкова, Е. В. Тюменцева, П. Л. Севрюкова, Л. А. Товмасян // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. – 2019. – Т. 5 (71), № 3. – С. 85–94.

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Котёл В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Башкирова Ю.В.

Введение. Экзаменационная сессия является одним из наиболее значимых и стрессогенных периодов в жизни студентов. В это время обучающиеся подвергаются интенсивному психоэмоциональному напряжению, которое зачастую провоцирует нарушения пищевого поведения.

В условиях стресса наблюдаются два основных паттерна пищевого поведения: с одной стороны, гипофагия (пропуски приемов пищи вплоть до полного отказа от еды), с другой – гиперфагия, характеризующаяся неконтролируемым потреблением пищи как способа компенсации тревоги («заедание» стресса). Оба варианта представляют собой факторы риска для здоровья. Недоедание ведет к дефициту макро- и микронутриентов, снижению когнитивных способностей и усугублению астении. Переедание, особенно высококалорийной пищей, способствует набору избыточной массы тела, формированию метаболического синдрома и повышает риск развития соматической патологии [1].

В связи с этим изучение особенностей пищевого поведения студентов в период экзаменационного стресса является актуальной задачей. Выявление основных закономерностей и последствий таких изменений позволит разработать эффективные профилактические мероприятия, направленные на сохранение здоровья учащихся.

Цель. Выявить характер изменений в рационе и режиме питания студентов в предэкзаменационный период, а также определить их последствия и оценить влияние на самочувствие обучающихся.

Методы исследования. В рамках исследования проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 123 студента. Опрос реализован с использованием платформы Google Forms. Статистическая обработка полученных данных выполнялась с помощью программного обеспечения Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования подтвердил, что подавляющее большинство студентов испытывают стресс в