

Республиканская научно-практическая конференция

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**



(Минск, 27 мая 2011 г.)

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

Репозиторий ИГиГМУ

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Республиканская
научно-практическая конференция
(Минск, 27 мая 2011 г.)

Тезисы докладов

Минск
Академия МВД
2011

Редакционная коллегия:

кандидат юридических наук, доцент *Ю.М. Кашинский* (ответственный редактор);
кандидат педагогических наук, доцент *С.С. Денисова*;
кандидат медицинских наук, доцент *Г.В. Мережко*;
доктор психологических наук, профессор *А.Н. Настушена*;
кандидат философских наук, доцент *Ф.В. Пекаровский*

А43 **Актуальные проблемы здорового образа жизни в современных условиях** : тез. докл. респ. науч.-практ. конф. (Минск, 27 мая 2011 г.) / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь» ; редкол.: М.Ю. Кашинский (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Акад. МВД, 2011. – 261 с.

ISBN 978-985-427-681-6.

Сборник составлен из тезисов докладов по актуальной проблеме – проблеме здорового образа жизни в современных условиях.

Материалы отражают современные взгляды научных и практических работников органов и учреждений Министерства образования, Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел Республики Беларусь на проблему рациональной организации здорового образа жизни в зависимости от вида профессиональной деятельности, могут быть использованы для совершенствования психолого-педагогической, общемедицинской практики и поведенческой деятельности.

Сборник предназначен для специалистов системы образования, здравоохранения, сотрудников органов внутренних дел.

УДК 614
ББК 51.1

ISBN 978-985-427-681-6

© УО «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2011

АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Полноценное сбалансированное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Особое значение данный фактор приобретает у женщин фертильного возраста, относящихся к группе «резерва родов», ведь питание будущей матери становится и питанием ребенка. В последние годы в гигиене питания все большее распространение приобретает анализ частоты потребления пищевых продуктов, который позволяет классифицировать (ранжировать) респондентов по уровню их привычного потребления основных продуктов питания.

Целью исследования было изучение особенностей питания женщин фертильного возраста, относящихся к группе «резерв родов».

Обследовано 200 женщин в возрасте от 17 до 39 лет, добровольно согласившихся на участие в исследовании. Изучение фактического питания проводилось методом анализа частоты потребления пищевых продуктов с помощью специально разработанного частотного вопросника. Респонденту предлагалось ответить как часто она употребляет продукты из списка, включавшего следующие группы пищевых продуктов: изделия из муки, крупы, молочные продукты, овощи (отдельно картофель), рыба, мясо и мясные продукты, фрукты и ягоды. Обработку данных проводили на персональном компьютере с использованием статистического анализа excel-таблиц.

Полученные данные позволяют сделать заключение, что исследуемый контингент женщин фертильного возраста характеризуется высокой частотой потребления ржаного и пшеничного хлеба, картофеля, тогда как менее половины анкетированных потребляют свежие овощи более четырех раз в неделю. Характерным для наблюдаемых лиц является относительно частое потребление мяса (56 %), тогда как рыба и изделия из нее в 53 % случаев потребляются от одного до трех раз в неделю, а в 43 % случаев – до трех раз в месяц. Аналогичная закономерность имеет место в отношении мяса птицы. 78 % испытуемых лиц чрезвычайно редко (до трех раз в месяц) потребляли творог, что в сочетании с данными по потреблению молока в целом свидетельствует о недостаточном потреблении молочных продуктов. Относительно более частым, по анкетным данным, является потребление твердых сыров, поскольку 41 % испытуемых потребляет его от одного до трех раз в неделю. Частота потребления круп варьирует в широких пределах, однако для 44 % исследуемых характерна частота потребления от одного до трех раз в неделю. Потребление фруктово-ягодного компонента

также является недостаточным: 52 % обследованных лиц потребляют фрукты с частотой от одного до трех раз в неделю и 38 % – с частотой от четырех и более раз в неделю. Чрезвычайно редко потребляются ягоды: 66 % употребляют их чрезвычайно редко (до трех раз в месяц) и 22 % – от одного до трех раз в неделю. Определенной компенсацией является потребление фруктовых соков: 52 % исследуемых потребляют их с частотой от одного до трех раз в неделю, однако более 30 % – не чаще трех раз в месяц.

Результаты исследования подтверждают ранее полученные данные специалистов в области гигиены питания об избыточном потреблении людьми молодого возраста хлебобулочных изделий и картофеля и недостаточном потреблении овощефруктового компонента диеты, рыбы, молочных и мясных продуктов, что требует коррекции рационов питания, просветительской работы в области сбалансированного питания как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.

УДК 614:33

Н.Н. Морозова

РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Снижение уровня жизни населения, негативное изменение среды обитания привели к ухудшению здоровья населения. Как известно, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 49–53 % зависит от образа жизни, на 18–22 % – от наследственности, 17–20 % – от качества окружающей среды и лишь 8–10 % – от уровня медицинского обслуживания. Из этого следует, что основным фактором, влияющим на здоровье нации, является образ жизни. Стратегической целью в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылки для его удовлетворения. Поскольку неотъемлемым условием поступательного развития общества является надлежащая охрана здоровья его членов, то государство несет особую ответственность за его сохранение и укрепление, выполняя свою социальную функцию. Выработанный еще в начале XX в. принцип руководящей роли государства в деле охраны «общественного здоровья» представляет собой воспринятое во всех развитых странах мира основополагающее начало функционирования любой современной системы здравоохранения. Охрана здоровья является делом государственной важности, ведь еще Гай