3. Национальный статистический комитет РБ [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.belstat.gov.by/> Дата доступа: 13.02.16.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНОВ И ПОТРЕБЛЕНИЕ МАКРОНУТРИЕНТОВ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Бубейко И.О., Юрчук Ю.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – канд. мед. наук Мойсеёнок Е.А.

Актуальность. Рациональное питание является неотъемлемой частью не только формирования здоровья молодежи, но и важным фактором успешного обучения в высшей школе. основными алиментарными факторами риска, влияющими на уровень резистентности и умственной работоспособности, являются достаточно высокие энергетические затраты, недостаточное или несбалансированное поступление необходимых пищевых компонентов, определенный избыток ряда нежелательных пищевых веществ.

Целью исследования было изучение особенностей питания студентов грму, оценка энергетической ценности рационов и потребления белков, жиров, углеводов.

Материалы и методы. обследовано 70 студентов (35 юношей и 35 девушек) в возрасте от 17 до 24 лет. фактическое питание изучалось по анализу частоты потребления пищевых продуктов. с этой целью был использован разработанный в нии питания рамн вопросник анализа частоты потребления пищи, который дает возможность полуколичественной оценки потребления основных групп пищевых продуктов, веществ и энергии [1]. обработку данных проводили на персональном компьютере с использованием статистического анализа excel-таблиц. полученные результаты оценивались по нормативным величинам согласно санитарным нормам и правилам № 180 от 20.11.2012 [2].

Результаты. установлено, что энергетическая ценность рационов питания обследованных юношей составила 2340 ± 660 ккал/сут, девушек - 1900 ± 470 ккал/сутки. среднесуточное потребление белков составило $76,6 \pm 21$ г у юношей и $63,6 \pm 15,5$ г у девушек; жиров – $94,6 \pm 24,2$ г у юношей, $76,5 \pm 20,9$ г у девушек; углеводов - 272 ± 97 г и $231,5 \pm 69$ г у юношей и девушек, соответственно. соотношение белков, жиров, углеводов как у юношей, так и у девушек составило 1:1,2:3,6. полученные результаты свидетельствуют о том, что потребление энергии обследованными лицами на 5% ниже рекомендуемых норм физиологической потребности в энергии для мужчин и женщин данного возраста и первой группы физической активности и интенсивности труда. потребление белков было немного выше по сравнению с рекомендуемыми нормами физиологической потребности в пищевых веществах (на 5,5% - у юношей и 4,3% - у девушек). жировой компонент рационов питания был представлен относительно более высокими значениями по сравнению с рекомендуемыми нормами (на 16,8% - у юношей и 14,2% - у девушек). потребление студентами углеводов с рационами питания оказалось значительно сниженным по сравнению с рекомендуемыми нормами (на 24% - у юношей и 19,9% - у девушек). соотношение между белками, жирами и углеводами также не соответствовало понятию сбалансированного питания. для студентов данное соотношение рекомендуется в значениях 1:1,1:4,9 для мужчин и 1:1,1:4,7 для женщин.

Выводы. полученные результаты свидетельствуют о неполноценности рационов питания студентов медицинского вуза, их несбалансированности по основным макронутриентам и обосновывают необходимость коррекции питания в данной группе.

Литература:

1. Разработка метода исследования фактического питания по анализу частоты потребления пищевых продуктов: создание вопросника и общая оценка достоверности метода / А.Н. Мартинчик [и др.] // Вопросы питания. – 1998. – № 3. – С. 8-13.
2. Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп

населения Республики Беларусь» : утв. Постановлением Министерства Здравоохранения Респ. Беларусь 20.11.12., № 180. – Минск, 2012. – 21 с.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Вейго М.Г., Буркас А.А., Сухорукова К.С.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь
Кафедра общей гигиены и экологии

Научные руководители – канд. мед. наук, доцент Сивакова С.П.; ассист. Смирнова Г.Д.,

Актуальность. В свете событий происходящих в мире важным является изучение изменений, происходящих в сознании современной молодежи. Поэтому неизбежная в условиях ломки сложившихся устоев переоценка ценностей более всего проявляется в сознании этой социальной группы [1].

Цель: сравнительная аналитическая оценка ценностных ориентаций молодежи в современном обществе.

Задачи и методы исследования. Определение приоритетов формирования у молодежи активной жизненной позиции (*понятия образа жизни, счастья, здоровья, ответственности за собственные поступки и выбора жизненных ценностных ориентаций*) методами социолого-диагностических исследований. Динамическое исследование проводилось начиная с 2002 по 2015гг. Обследовано 1314 студентов и учащихся.

Результаты. Одной из особенностей молодежной культуры является ее неоднородность. Ценностная парадигма современного общества быстро меняется, и такая категория населения как молодежь особенно подвержена этим изменениям. 10 лет назад половина молодых респондентов определяя жизненный успех выбирали удачу, личные способности. Четверть респондентов сейчас считают, что успех в жизни обуславливают личные способности, затем собственные амбиции и трудолюбие, Среди ближайших планов на будущее у четверти респондентов образование, затем у 21% это отдых и работа, а 10 лет назад приоритетом было создание семьи.

На вопрос об оценке уровня счастья 75% респондентов ответили, что считают себя счастливыми, поясняя, что счастливый человек - это человек, нашедший себя в жизни, вокруг которого много любящих и понимающих его людей. А на вопрос: «Что человеку не хватает для полного счастья?» - пояснения были: не хватает осознания счастья, понимания, уверенности в себе, любви, доверия. Поэтому 87% респондентов, нуждаются в дружески расположенном человеке. В тоже время 85% могли бы запросто рассказать о своих проблемах в молодежной компании и только 7% выбрали понимание среди качеств, необходимых для счастья.

Выводы. В современном обществе процесс социализации молодежи осложняется трудностями, которые возникают вследствие переоценки традиций, норм и ценностей. Представления о счастье у респондентов различны: чаще оно воспринимается в эмоциональном аспекте и рассматривается как внутренний компонент, представляющий осознанный взгляд на жизнь.

Литература:

1. Медкова Д.В. Семейные ценности как объект социологического анализа/ Ломоносовские чтения 2003 г. Студенты. Том № 2. — [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: // <http://lib.socio.msu.ru/l/library?e=d-000-00---0lomon--00-0-0-0prompt-10>.