

кой степени тяжести, тем самым способствуя быстрейшему выздоровлению, менее трудному лечению и возвращению личного состава в строй.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Синчук Д. А.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь  
Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – преподаватель-стажер Сезеневская Е. П.

**Актуальность.** Состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, образа жизни, возраста, пола, наследственности и т. д. Важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние организма человека, уровень его физической и умственной работоспособности является питание[1].

Для студентов организация питания является особенно важной, так как организм молодых людей находится в процессе активной физиологической деятельности, адаптации к новым условиям жизни.

При хроническом недосыпании, нарушении режима дня и отдыха, характера питания и интенсивной информационной нагрузке на нервную систему большое значение имеет правильно организованное рациональное питание. Рациональное питание – это питание здорового человека, основанное на специфической способности пищи предупреждать возникновение алиментарных заболеваний[2].

**Цель работы:** изучение изменений в питании студентов ГрГМУ по сравнению со старшими классами школы.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось социолого-аналитическим методом с использованием валеологических анкет. Были опрошены 42 практически здоровых студента (19 юношей и 23 девушки) 2 курса в возрасте от 18 до 23 лет.

**Результаты.** Согласно полученным данным выявлены нарушения питания. До поступления в университет 74% (31) респондентов считали свое питание рациональным, после начала учебы лишь у 29% (12) мнение об их питании не изменилось. В старших классах школы регулярным свое питание могли назвать 71% (30) респондентов, в учебное время только 46% (19) опрошенных принимают пищу регулярно (3-4 раза в день), остальные 54% (23) не соблюдают режим питания. Из них 34% (14) принимают пищу только 1-2 раза в сутки, а 20% (9) отметили, что питаются в основном «перекусами» и не имеют полноценных приемов пищи, что свидетельствует о небрежном отношении к собственному здоровью и возможному развитию заболеваний, обусловленных неправильным питанием.

Для оценки состояния питания также была проанализирована частота употребления продуктов, содержащих большое количество сахаров и легкоусваиваемых углеводов, в рационе респондентов. Согласно результатам опроса, практически одинаковое количество студентов (55%(23) и 52% (22) соответственно) и в школе, и в университете употребляли в пищу сладости от одного до нескольких раз в день, что может свидетельствовать о сформировавшейся еще в школе привычке молодых людей получать «быструю» энергию из «быстрых» углеводов.

**Выводы.** Питание студентов в учебное время объективно изменилось по сравнению с питанием в старших классах школы. Режим питания соблюдают почти половина респондентов. Полноценные приемы пищи часто заменяются «перекусами». Во время учебы в университете достоверно снизилось употребление мяса и повысилось употребление молочных продуктов, тогда как потребление в пищу определенного количества легкоусваиваемых углеводов ежедневно остается неизменным.

### Литература:

1. Мартинчик, А. Н. Питание человека (основы нутрициологии)/ А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, А. Б. Петухов. М. : ВУИМЦ МЗ РФ, 2002. -576 с.
2. Общая и военная гигиена: пособие для студентов лечебного факультета. В 3-х ч., Ч. 1/ И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. - Гродно: ГрГМУ, 2013.- Ч. 1.- 424 с.