

**ЧЕГОДАЕВА И. Ю., КИТАЕВА Л. И., ЧЕРНОВА Н. Н.**  
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**  
**СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

**Аннотация.** В статье проведена гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского института Национального исследовательского Мордовского государственного университета. Результаты исследования основаны на анализе анонимного анкетирования 253 студентов. Выявлено, что режим питания обучающихся не является рациональным, структура пищи представлена преимущественно углеводами и жирами, отмечается недостаток белка, а также витаминов и микроэлементов. В обследуемой группе студентов высок риск развития алиментарно-зависимых заболеваний.

**Ключевые слова:** питание, рацион, режим питания, студенты, алиментарно-зависимые заболевания.

**CHEGODAEVA I. YU., KITAEVA L. I., CHERNOVA N. N.**  
**HYGIENIC ASSESSMENT OF ACTUAL NUTRITION OF MEDICAL STUDENTS**

**Abstract.** The article provides a hygienic assessment of the actual nutrition of students of the Medical Institute of the National Research Mordovia State University. The study results are based on the analysis of anonymous questioning of 253 students. It is revealed that the diet of students is not rational, the structure of food is represented mainly by carbohydrates and fats, there is a lack of protein, as well as vitamins and trace elements. In the examined group of students, the risk of developing alimentary-dependent diseases is high.

**Keywords:** nutrition, diet, food intake, students, alimentary-dependent diseases.

**Актуальность.** Рациональное питание является важной частью здорового образа жизни. Оно способствует как нормальному физиологическому развитию молодых людей, так и повышению устойчивости организма к воздействию различных негативных факторов.

Учебный процесс студентов медицинского института весьма перегружен занятиями, поэтому зачастую обучающиеся не имеют возможности соблюдать правильный режим питания. Также наблюдается и отсутствие сбалансированности пищевого рациона.

Исследование фактического питания студентов позволяет выявить отклонения от нормального рациона, определить факторы риска, связанные с его недостатками, которые в последующем могут увеличить вероятность развития различных заболеваний. Также исследование поможет разработать и внедрить определенные программы оптимального пищевого поведения, направленные на устранение негативного воздействия нерационального питания на организм молодых людей.

**Цель исследования:** проведение гигиенической оценки фактического питания студентов медицинского института.

**Материал и методы.** Для оценки состояния питания и выявления факторов риска развития заболеваний, связанных алиментарными проблемами, студентам было предложено анкетирование.

**Результаты исследования.** В рамках данной работы проведен анализ 253 анкет. В группу анкетированных вошли 197 девушек (77,8%) и 56 юношей (22,2%) в возрасте от 18 до 26 лет. Средний возраст студентов составил 22 года.

В ходе анкетирования выявлено, что четырехразовое питание наблюдается лишь у 16% студентов, около половины обучающихся стараются придерживаться трехразового питания, а 17% анкетированных, к сожалению, принимают пищу только 1–2 раза в день. Большинство респондентов (87%) не пользуются услугами столовой. Ежедневно завтракают по утрам до занятий только 43% студентов, у остальных же завтрак, часто в форме перекусов на ходу, растягивается до полудня. Подавляющее большинство обучающихся (73,8%) обедают вовремя, но есть немалый процент студентов (26,2%), которые нередко совмещают обед с ужином. Четвертая часть респондентов ужинают очень поздно (около 21 часа и позднее).

Полученные данные свидетельствуют о том, что многие молодые люди относятся к своему питанию недобросовестно, что, безусловно, отражается на развитии различных заболеваний, прежде всего системы пищеварения. Указанный факт подтверждается увеличением количества обращений студентов в поликлиники города по поводу, как обострений хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, так и впервые выявленных. По данным анкетирования, 36% обучающихся уже имеют диагностированные болезни органов пищеварения.

Сбалансированное поступление с пищей белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов необходимо для нормальной жизнедеятельности организма.

Выявлено, что многие студенты достаточно регулярно употребляют продукты, которые являются основным источником белка. Так, например, молоко и молочные продукты, мясные блюда ежедневно присутствуют в рационе 45,8% респондентов, но их объем, по нашим расчетам, значительно ниже суточной нормы для данной категории лиц. Около половины обучающихся (54,2%), к сожалению, включают эти продукты в свой рацион менее двух раз в неделю.

Рыба также присутствует в структуре питания большинства молодых людей нечасто. Только четвертая часть респондентов употребляет ее еженедельно, но не более двух раз в неделю. Более половины студентов включают рыбные блюда в рацион не более одного-двух раз в месяц.

Овощи и фрукты, согласно гигиеническим принципам питания, должны составлять в рационе взрослого человека не менее 400 г в день. Однако, по полученным нами результатам, этот показатель совсем не соответствует нормативам. Так, ежедневно употребляют фрукты только 31,7% студентов, овощи – всего лишь 17,3% опрошенных. Объем указанных продуктов был существенно ниже суточной нормы. В структуре фруктов преобладали преимущественно яблоки и бананы, а среди овощей лидирующую позицию занял картофель, который является источником углеводов.

Достаточно часто в рационе питания встречаются мучные изделия в различной форме (пирожки, булочки, кексы, пирожные и т.д.), ежедневное присутствие данной группы продуктов в структуре питания отметили 32% респондентов. 38% студентов предпочтение отдавали хлебу, в основном, ржаному и с отрубями. Около 13% молодых людей не употребляли хлеб вообще, это были девушки, которые в момент проведения анкетирования придерживались различных диет для похудения.

Между основными приемами пищи часто отмечались перекусы, наиболее популярными продуктами для этого являлись: сладости, фрукты, чипсы, и другие. Из напитков многие предпочитают сладкие газированные напитки.

В настоящее время среди молодежи активно внедряются новые пищевые привычки, увеличивается популярность «фаст-фудов», продуктов быстрого приготовления. В результате исследования достоверно подтверждено частое употребление указанных выше продуктов студентами, что оценивается как еще один фактор риска для здоровья.

Таким образом, в рационе студентов медицинского института наблюдается дефицит продуктов, являющихся основными источниками полноценного белка, и выявлено преобладание углеводно-жировой пищи.

Показатели энергетической ценности рационов питания обучающихся представлены в таблице 1. Согласно полученным результатам, можно сделать вывод о недостаточной обеспеченности пищевой энергией молодых людей. Указанный показатель у юношей составляет 90,18% от потребности в ней, а у девушек – 81,88%. Содержание белка в суточном рационе также не соответствует рекомендованной норме потребления. Поступление жиров с пищей превышает уровень потребности в них.

Доля пищевой энергии за счет белков у юношей составляет  $12,9 \pm 0,9\%$ , а у девушек  $11,2 \pm 0,6\%$ ; за счет жиров –  $40,7 \pm 2,4\%$  и  $41,7 \pm 1,7\%$  соответственно; за счет углеводов –  $46,4 \pm 2,9\%$  у юношей и  $47,2 \pm 1,7\%$  у девушек.

**Энергетическая ценность рационов питания обучающихся**

Показатель	Пол	Норма	Поступление
Энергия, ккал	муж.	2756,9 ± 25,8	2486,4 ± 132,8
	жен.	2108,3 ± 39,1	1726,3 ± 56,4*
Белки, г	муж.	82,7 ± 0,8	73,8 ± 3,9
	жен.	63,3 ± 1,2	56,7 ± 3,2**
Жиры, г	муж.	90,9 ± 0,9	109,3 ± 6,4***
	жен.	69,6 ± 1,3	75,2 ± 2,8
Углеводы, г	муж.	399,7 ± 3,7	373,5 ± 3,4
	жен.	305,7 ± 5,7	289,5 ± 5,7
Доля энергии за счет белков, %	муж.	12-14	12,9 ± 0,9
	жен.		11,2 ± 0,6
Доля энергии за счет жиров, %	муж.	35-38	40,7 ± 2,4
	жен.		41,7 ± 1,7
Доля энергии за счет углеводов, %	муж.	50-60	46,4 ± 2,9
	жен.		47,2 ± 1,7

*Примечание: \* – значения показателя достоверно ниже ( $p < 0,01$ ); \*\* – значения показателя достоверно ниже ( $p < 0,05$ ); \*\*\* – значения показателя достоверно выше ( $p < 0,01$ ).*

Нами выявлено, что только 28,5% студентов для предупреждения витаминной недостаточности принимают периодически витаминно-минеральные комплексы.

Для оценки адекватности питания проводился также расчет индекса массы тела. Установлено, что нормальную массу тела имеют 70,64% студентов, у 9,53% отмечается дефицит в весе, 16,09% обучающихся имеют избыточную массу тела, а 3,74% студентов уже имеют ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение являются факторами риска развития и прогрессирования атеросклероза, сахарного диабета II типа, гипертонической и желчнокаменной болезнью, онкологической патологии.

Подавляющее большинство (91,0%) обучающихся осознают, что нерациональное питание может способствовать развитию серьезных заболеваний и ухудшению качества жизни в будущем. Свое нездоровое питание 67,8% студентов связывают, прежде всего, с недостатком времени в связи с ежедневной загруженностью учебными занятиями и отсутствием возможности организовать правильно режим дня. Но среди молодых людей есть лица (21%), которые никогда не задумывались над этой проблемой.

Таким образом, по данным проведенного исследования установлено, что режим питания обучающихся не является рациональным, структура пищи представлена преимущественно углеводами и жирами, отмечается недостаток белка, а также витаминов и микроэлементов.

При анализе наследственной предрасположенности к различным заболеваниям получены следующие данные: близкие родственники у 73,3% студентов больны ишемической болезнью сердца и артериальной гипертензией; почти у половины респондентов наследственность отягощена по сахарному диабету II типа.

Учитывая результаты исследования, целесообразно расширить спектр проводимых в медицинском институте профилактических мероприятий, в том числе направленных на оптимизацию рациона питания студентов, что позволит существенно снизить риск развития ряда социально-значимых заболеваний в будущем.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бранд Я. Б. Здоровое питание. – М.: Октопус, 2012. – 240 с.
2. Воронина Г. А. Основы рационального питания. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 287 с.
3. ВОЗ. Информационный бюллетень. Здоровое питание. Октябрь 2017 [Электронный ресурс] // Социальные аспекты здоровья населения: электронный научный журнал. – 2017. – № 6. – Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/941/30/lang,ru/> (дата обращения 30.01.2018).
4. Гигиена: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / под ред. акад. РАМН Г. И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2011. – 608 с.
5. Заболеваемость всего населения России в 2016 году: статистический сборник 2016 год [Электронный ресурс] // Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnyematerialy/statisticheskiy-sbornik-2016-god> (дата обращения 30.01.2018).
6. Локтев Д. Б. Продукты функционального назначения и их роль в питании человека // Вятский медицинский вестник. – 2012. – № 4. – С. 7–13.
7. Лукьянов Н. Рациональное питание – лучше всех диет. – М.: Феникс, 2012. – 224 с.
8. Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. – М.: Агропролиздат, 2012. – 240 с.