

ЛИТЕРАТУРА

1. Химический состав блюд и кулинарных изделий: Справ. табл. содерж. основ. пищевых веществ и энергет. ценности блюд и кулинар. изделий: В 2 т. / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. – М. – 1994. –Т. 1, ч. 1 – 205 с.

2. Рациональное питание. Принципы рационального питания [Электронный ресурс] – <http://fb.ru/article/197753/ratsionalnoe-pitanie-printsipyi-ratsionalnogo-pitaniya-i-ego-znachenie>. – Дата доступа 22.11.2017.

3. Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь : СанПиН : утв. Постановлением Министерства здравоохранения РБ №180 от 20.11.2012.

УДК 613.21;641.1/3

Студ. Т.И. Войчук

Науч. рук. доц. З.Е. Егорова

(кафедра физико-химических методов сертификации продукции, БГТУ)

ОЦЕНКА СТАТУСА ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ И РАЗРАБОТКА ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

Одним из важнейших факторов, обуславливающим состояние здоровья человека, является питание. Рациональное, сбалансированное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, определяет умственное и физическое развитие, гарантирует оптимальное функционирование всех органов и систем, формирует иммунитет [1]. Поэтому исследования, посвященные изучению и анализу статуса питания отдельных групп населения, являются актуальными и имеют научное и практическое значение. В данной работе представлены результаты изучения статуса питания студентов, обучающихся на 4-м курсе факультета технологии органических веществ.

Объектом исследования была информация о рационе питания студентов группы ТОВ-12 4 курса (списочный состав – 24 человека). В качестве метода исследования использовали метод активного интервьюирования о количестве фактически потребленных студентом пищевых продуктов в течение предыдущих суток (24-х часовое воспроизведение питания) [2]. С этой целью была составлена анкета,

состоящая из двух частей. В первой части содержались вопросы об антропометрических показателях (масса тела, рост, индекс массы тела) и о социальном окружении студентов; вторая часть включала форму-вопросник для записи данных о питании за предшествующие опросу сутки (время и место приема пищи, характеристики и качество каждого потребленного блюда). Анкетирование проводилось дважды с интервалом в три дня. Полученные результаты усреднялись. Расчет должной массы тела осуществляли по формуле Broca [3]. Расчет пищевой и энергетической ценности потребляемых опрашиваемыми студентами пищевых продуктов осуществляли в соответствии с [4].

Результаты анализа антропометрических показателей студенческой группы приведены на рисунке 1. Как видно из рисунка половина девушек и большая часть парней студенческой группы имеют нормальную массу тела, избыточная масса тела и ожирение выявились у около 33% девушек и парней. Низкая масса тела была определена у девушек (около 15%).

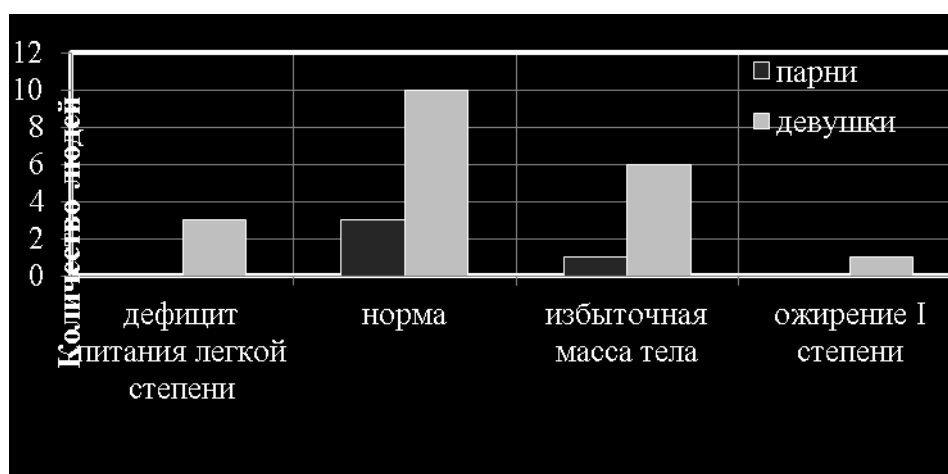


Рисунок – Распределение студентов по антропометрическим показателям

Результаты расчета среднего суточного потребления энергии, а также основных нутриентов пищи (белки, жиры, углеводы) студентами группы приведены в таблице.

Таблица – Среднесуточное потребление энергии и основных нутриентов студентами группы

Пол	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Мужской	2127,79	97,61	87,52	259,27
Женский	1587,40	61,47	108,01	194,69

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе питания

студентов, в среднем, соответствует рекомендациям ВОЗ, однако потребление энергии несколько ниже [5]. Несмотря на достаточно благополучную ситуацию со средним потреблением белков, жиров и углеводов, индивидуальные величины потребления этих нутриентов не отвечают принципам здорового питания. Так, у приблизительно 52% студентов наблюдалось избыточное потребление белка в день; энергетический вклад жира более 30% от общей калорийности суточного рациона был отмечен у 42% студентов; энергетический вклад углеводов более 55% для девушек и 60% для парней от общей калорийности суточного рациона был выявлен почти у 13% студентов.

Анализ результатов проведенных нами расчетов, позволил сформулировать следующие рекомендации. Студентам с пониженной массой тела можно порекомендовать включить в рацион питания больше мясных блюд, а также корнеплоды, цельные крупы, орехи, масла; увеличить потребление молочных продуктов, включая свежий, не соленый сыр; как можно больше есть крахмалистых и сахаристых веществ; при приготовлении пищи не злоупотреблять такими специями, как анис, имбирь, кардамон, кориандр, корица, куркума, семена горчицы, тмин; исключить прием «холодной» пищи [6]. Для студентов с повышенной массой тела целесообразны следующие рекомендации: сократить количество употребляемой пищи; дробное питание (5–6 раз в день) в спокойном состоянии; исключить из питания легкоусвояемые жиры и углеводы; осуществлять кулинарную обработку пищи путем варки, тушения, на пару [7].

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать следующие выводы: большинство студентов питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку; в среднем суточное потребление энергии среди девушек и парней на 400 ккал ниже рекомендованного; в рационе питания многих наблюдается несбалансированное употребление белков, жиров и углеводов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Замбжицкий, О.Н. Питание как фактор формирования здоровья студентов / О.Н. Замбжицкий, Н.Л. Бацукова, А.Г. Берулава // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «Респ. научно-практ. центр гигиены». Гл. ред. В.П. Филонов – Минск. – 2008. – Вып. 12. – С. 123–126.
2. Методы оценки фактического питания и пищевого статуса взрослых : инструкция по применению № 001-0215 : утв. М-вом здравоохранения РБ 20.03.2015 / И.И. Кедрова [и др.]. – 31 с.

3. Клинико-патофизиологическая стандартизация оценки статуса питания: Методическая разработка для самостоятельного обучения врачей / Ю.В. Горкун, Ю.Х. Мараковский. – Минск: Минздрав РБ. –2009. – 56 с.

4. Скурихин, И.М. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник / И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.

5. Инструкция Главного государственного санитарного врача РБ от 11.11.2005 № 173 «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп взрослого населения РБ».

6. Чрезмерная худоба или недостаточная масса тела / Health.mpei.ac.ru [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://health.mpei.ac.ru/fet.htm>. – Дата доступа 10.12.2017.

7. Избыточная масса тела / Grandars.ru [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/medicina/izbytochnaya-massa-tela.html>. – Дата доступа 10.12.2017.

УДК 613.21;641.1/3

Студ. П.Л. Крупенко

Науч. рук. доц. З.Е. Егорова

(кафедра физико-химических методов сертификации продукции, БГТУ)

РАЗРАБОТКА НЕДЕЛЬНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Анализ литературы [1–3] в области гигиены питания детей различных возрастов показал, что рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки, а также в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием. Согласно исследованиям специалистов в области гигиены школьного питания [2], основной проблемой является нарушение принципов составления меню, сопряженное с нарушением пищевой ценности рационов. Исходя из этой обобщенной проблемы, возникают и другие, а именно: нутриентная и витаминная недостаточность, нарушение режимов питания, избыточное потребление «быстрых» углеводов, а также детское ожирение. Поэтому, тема сбалансированного питания школьников старших классов всегда остается актуальной.

Учитывая вышеизложенное, целью данной работы была разработка недельного рациона питания школьников старших классов, расчет его