

ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Студенты составляют особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Для студенчества характерны воздействие комплекса факторов, вызывающих на длительный период обострение приспособительных психических и физиологических механизмов, факторов риска возникновения заболеваний и конфликт между социально и материально зависимой ролью и физиологическими потребностями индивида. Совокупность этих факторов обуславливает выделение студентов в отдельную социальную группу при определении медико-социальных приоритетов. Состояние здоровья студенчества в основном определяется его образом жизни и деятельностью, которые за последние годы настолько изменились, что компенсаторные механизмы с трудом справляются с повышенной нагрузкой. Для сохранения и укрепления здоровья за время обучения необходимо применение целого комплекса мероприятий по охране и укреплению здоровья студентов, среди которых первостепенная роль отводится мотивации на здоровый образ жизни.

Студенты относятся к I группе по интенсивности труда (лица, занятые умственным трудом), который характеризуется минимальной физической нагрузкой, ненормированным рабочим днем и высоким нервно-эмоциональным напряжением [1]. Все это может способствовать развитию таких заболеваний, как ишемия, гипертония, неврозы. Нарушение режима питания приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Необходимость в удовлетворении суточных потребностей в белках, жирах, углеводов, минеральных веществ и витаминов существует для всех групп людей, так как без этого невозможно нормальное существование организма. Помимо этого, для студентов и будущих молодых специалистов, важную роль играет способность воспринимать информацию, ее обрабатывать, анализировать и запоминать, умственная работоспособность. Влияние на когнитивные функции помимо физических упражнений и окружающей среды также оказывает поступление в организм, помимо всех прочих, витаминов В₆ и В₁₂, фолатов, железа [2]. На дальнейшие возрастные изменения когнитивных способностей и развитие заболеваний также оказывает влияние достаточного потребления омега-3 жирных кислот, витаминов Е и D, меди [3, 4].

Результаты анализа медицинской литературы показали, что оптимальным режимом питания для студентов является четырехразовое, особенно в каникулы и в период подготовки к экзаменам. В течение учебного процесса допускается трехразовое питание, но недопустимо двухразовое и, конечно же, прием пищи один раз в день.

ЛИТЕРАТУРА

1. Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь» утверждены Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.11.2012, № 180.

2. Fioravanti M, et al. Low folate levels in the cognitive decline of elderly patients and efficacy of folate as a treatment for improving memory deficits. Arch Gerontol Geriatr 1998;26:1–13. [PubMed:18653121].

3. Perkins AJ, et al. Association of antioxidants with memory in a multiethnic elderly sample using the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Am J Epidemiol 1999;150:37–44.[PubMed: 10400551]

4. Przybelski RJ, Binkley NC. Is vitamin D important for preserving cognition? A positive correlation of serum 25-hydroxyvitamin D concentration with cognitive function. Arch Biochem Biophys 2007;460:202–205. [PubMed: 17258168].