

ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Унучек К.С., Егорова З.Е.

Белорусский государственный технологический университет
г. Минск, Беларусь

Питание является неотъемлемой и важной частью жизни человека, оно прямым образом влияет на качество жизни, здоровье и благополучие людей. Анализ современной литературы показал, что студенты, будучи уязвленной социальной группой, часто пренебрегают питанием и ведут нездоровый образ жизни, результатом чего являются различного рода заболевания, которые могут повлиять на дальнейшее благополучие молодых людей [1-3]. Проблема нездорового питания связана с тем, что, попадая в новые условия, студенты часто попросту не знают, как им следует питаться, не хотят тратить много времени на приготовление еды и организацию своего рациона, имеют недостаточно средств для полноценного питания [4]. Решением такой проблемы может стать большая осведомленность студентов о том, каким образом питание влияет на их здоровье, какие продукты богаты определенными пищевыми веществами, проведение профилактических мероприятий на тему организации рациона, помощь родителей или нормализация рабочего дня.

Учитывая выше изложенное, целью данной работы был анализ рациона питания студентов 4-го курса специальности «Физико-химические методы и приборы контроля качества продукции» Белорусского государственного технологического университета, оценка его соответствия нормам рационального питания [5] и рекомендации по его оптимизации.

В исследовании участвовали 27 респондентов (24 девушки и 3 юношей) в возрасте от 20 до 22 лет. Использовали метод ретроспективной регистрации анализа частоты потребления пищи на основе анкетирования, т. к. он является простым для отвечающих, не требует специальной подготовки, а также дает довольно объективную картину об объекте исследования. Анкета включала 16 вопросов. Помимо общих сведений (пол, возраст, вес, рост), респондентам было предложено ответить на вопросы, относящиеся к особенностям повседневного рациона. Например: «Употребляете ли Вы дополнительно витамины, минеральные вещества, БАД? (Если да – укажите, какие)»; «Как часто Вы употребляете свежие овощи и фрукты (мясные, рыбные, молочные продукты, хлебобулочные изделия и др.)?» и т. д.

Для расчета полноценности рациона питания студентов, были выбраны ответы двух респондентов о потребляемых пищевых продуктах в течение дня. При этом один из них имеет самый близкий к среднему индекс массы тела (ИМТ), равный 20,34; другой – самый низкий (17,63). Оценивали содержание основных пищевых веществ и энергетическую ценность их дневного рациона. Полученные данные сравнивали с рекомендуемыми нормами [5].

Анализ ответов респондентов показал следующее. Большинство студентов по показателю ИМТ имеют нормальный вес, 18,5 % (только девушки) имеют недостаточную массу тела, 7,4 % студентов обладают избыточной массой тела. Среди 27 студентов только 1 является вегетарианцем/веганом, однако не употребляет дополнительно никаких витаминов, минеральных веществ или биологически активных добавок к пище, чаще всего употребляет в качестве гарниров макаронные изделия. Никто из респондентов не придерживается четырехразового дробного питания, рекомендованного для студентов, при этом большая часть из отвечающих полноценно принимает пищу только два раза в день.

Большинство опрошенных студентов каждый день употребляют мясо или мясные продукты, однако половина опрошенных чаще всего употребляет мясо птицы. Больше половины отвечающих 3-4 раза в неделю употребляют свежие овощи и фрукты, 15% респондентов – реже одного раза в неделю. Практически треть респондентов вообще не употребляют орехи и сухофрукты, половина отвечающих употребляет их реже одного раза в неделю. Каждый день употребляют в пищу молочные или молочнокислые продукты только 11% респондентов. Более 50% опрошенных употребляют рыбу и блюда из рыбы реже одного раза в неделю, 20% – только один раз в неделю, остальные 30 % респондентов не употребляют рыбу и продукты из нее вообще.

Практически половина студентов чаще всего употребляют блюда из картошки или макаронные изделия, которые являются несравнимо более бедными по минеральным веществам и витаминам, нежели крупы и салаты из овощей. 40% участников опроса употребляют 3-4 раза в неделю изделия из муки высшего сорта, сдобные и хлебобулочные изделия.

Данные о пищевой и энергетической ценности рациона питания двух респондентов приведен в таблице, из которой видно, что в день анкетирования студенты принимали пищу, суммарная энергетическая ценность которой оказалась почти в 2 раза ниже рекомендуемой, что было обусловлено низким потреблением жиров и углеводов при некотором избытке белков.

Таблица – Данные о пищевой ценности дневного рациона участников исследования

Респонденты	ИМТ	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Первый	20,34	1229	72	45	112
Второй	17,63	1074	66	42	101
Норма [5]	18,5—24,99	2000	61	67	269

Таким образом, полученные результаты исследований свидетельствовали о неполноценности питания участвующих в анкетировании студентов, что выражалось в несоблюдении оптимального соотношения белков, жиров и углеводов по массе (1:1:4); в недостатке витаминов и минеральных веществ в рационах питания; в отсутствии разнообразия принимаемой пищи; а также в несоблюдении режима питания.

Литература

1. Здоровое питание: [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата доступа: 21.09.2019).
2. Johnson JB, Summer W, Cutler RG, et al. Alternate day calorie restriction improves clinical findings and reduces markers of oxidative stress and inflammation in overweight adults with moderate asthma. *Free Radic Biol Med.* 2007;42:665–674. [PubMed: 17291990].
3. Petersson SD, Philippou E. Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence. *Advances in Nutrition.* 2016;7:889-904. [PubMed: 27633105].
4. Сорвачева Т.Н. Комплексная оценка фактического питания и пищевого статуса детей и подростков / Н.Т. Соврачева, А.Н. Мартинчик, Е.А. Пырьева. – М., 2014.– 73 с.
5. 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.