

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СУМСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

Галушко А. В., студ.2-го курса, Галушко Н. А.

СумГУ, кафедра гигиены и экологии с курсом микробиологии, вирусологии и иммунологии

Особенности современных условий жизни, компьютеризация учебных процессов, рост информации предъявляют организму студента высокие требования. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Недостаточность или избыточность нутриентов в рационе сказываются на деятельности организма, снижают его сопротивляемость, а, следовательно, и способность к адаптации.

Нами проведено изучение структуры питания у студентов медицинского института (n=159). Фактическое питание оценивалось с помощью коммерческой программы «Оценка питания», разработанной ГУ НИИ питания РАМН. Соответствие энергетической и биологической ценности рациона питания потребностям организма оценивалось по массо-ростовому показателю (ИМТ), оценка которого проводилась путём сравнения с нормальными значениями (18,5–25 кг/м²).

Проведенные нами исследования показали, образ жизни студентов характеризуется низкой двигательной активностью, суточные энергозатраты студентов составляют в среднем около 1900 - 2300 ккал/сут. Следствием этого явилось снижение объема потребляемой пищи и изменение ее ассортимента. При анализе антропометрических показателей адекватности питания студентов было установлено, что 15% обследованных студентов имеют низкий ИМТ (свидетельствующий о гипотрофии), среди них 33,3% девушек и 66,7% юношей. ИМТ превышал нормальные значения у 22% студентов (среди них 82,9 % девушек и 17,14% юношей), что обусловлено чрезмерно низкой физической активностью и избыточной калорийностью рациона питания. Примерно 63% обследованных студентов имели оптимальный массо-ростовой показатель. Микросимптомы витаминной недостаточности выявлены лишь у 2 студентов из всей обследованной группы. При этом все обследованные имели те или иные погрешности в характере питания.

Выявлены следующие особенности питания студентов. Несбалансированность белков, жиров и углеводов наблюдалась у 86,8% обследованных, что связано в основном недостаточным потреблением белков (50-75% от физиологической нормы) и чрезмерным потреблением жиров (на 30-42% выше суточной нормы) и углеводов (на 40-150% выше нормы). На фоне избыточного потребления жиров наблюдается дефицит потребления полиненасыщенных жирных кислот, особенно семейства омега-3, основным источником которых являются продукты моря. Это отражает эффект «скрытого голодания». В углеводном компоненте пищевого рациона большинства студентов преобладают легкоусвояемые углеводы, поступающие в основном с кондитерскими изделиями. Наблюдается тотальная нехватка в рационе пищевых волокон, суточное поступление пищевых волокон в организм составляет 15-45% нормы. Среди основных нарушений питания студентов также были обнаружены недостаточное потребление железа, кальция и магния (до 45-75% потребности). Дефицит витамина А наблюдался у 25% студентов, витаминов группы В – у 53%. При этом обеспеченность этими витаминами составляла 35-70% суточной нормы.

Выявленные недостатки питания могут быть как следствием значительной учебной нагрузки студентов и ограниченного времени для приготовления и пищи, так и результатом низкой пропускной способности студенческой столовой, а также недостатков в подборе ассортимента блюд. Имеет значение и неправильное пищевое поведение, выработанное ранее в семье и школе.