

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ САМГМУ

**Махманазаров Г. А.**

Самаркандский государственный медицинский университет

**Абдурахманова И. А.**

Самаркандский государственный медицинский университет

**Каримов Р. А.**

Самаркандский государственный медицинский университет

### АННОТАЦИЯ

В этой статье приведены результаты оценки рационов питания студентов учебных заведений медицинского профиля. Использован метод анкетирования. На вопросы анкет ответили 50 учащихся Медико-профилактического факультета и 35 студентов Медико-педагогического факультета. Установлено, что рационы питания студентов не отвечают требованиям рационального питания. В частности, 30% респондентов не соблюдают режим 3–4-кратного приема пищи. В ежедневном рационе отсутствуют горячие блюда. Выявлен дефицит потребления белковых продуктов питания: мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц при избытке легкоусвояемых углеводов. Несбалансированное питание является фактором риска алиментарно-зависимых заболеваний.

**Ключевые слова:** гигиена питания; рационы питания; питание студентов.

### ВВЕДЕНИЕ

Сбалансированное питание — неотъемлемый компонент здорового образа жизни любого человека независимо от его статуса, возраста и материального положения. В Воронежской области в региональном аспекте проведены исследования по анализу структуры питания населения региона, оценке уровня алиментарно-обусловленных заболеваний населения. Кроме того, несбалансированное питание было отнесено к приоритетным региональным факторам риска ослабления антиоксидантной защиты организма детского и подросткового населения в условиях воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды промышленного города.

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Как показывают исследования, учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения;

волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительную часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогормональной, поэтому они чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, невроты.

Задача любого среднего профессионального и высшего учебного заведения – подготовить не только профессиональных, но и здоровых энергичных специалистов. В условиях экономического кризиса сокращения доходов семей и студенческой безработицы, а также на фоне роста цен на продукты питания необходимо выработать предложения по совершенствованию системы питания нашего студенчества. Необходимо стимулировать, с одной стороны, товаропроизводителей к снижению себестоимости своей продукции, с другой – вводить государственные дотации на питание студентов.

Целью исследования. Гигиеническая оценка организации питания студентов медицинских специальностей.

**Материалы и методы.** Анкетирование проводили среди студентов 1–4-го курсов Медико-профилактического факультета и 1–6-го курсов Медико-педагогического факультета. Всего опрошено 85 человек, в том числе среди учащихся 50 человек, среди учащихся 35 человек. В анкеты были включены вопросы, касающиеся материального обеспечения, среднемесячного дохода, режима питания, набора продуктов, употребляемых в пищу, мест приема пищи, вредных привычек, оценки студентами своего здоровья.

**Результаты и обсуждение.** Анализ анкетных данных свидетельствует, что 70,4% студентов университета и 40% студентов университета проживают в отдельных квартирах, в общежитии – 3,9 и 19%, снимают жилье – 25,7 и 41% соответственно.

Из общего числа опрошенных 17,8% учащихся Медико-профилактического факультета указали, что имеют доход ниже прожиточного минимума, у 39,5% – доход соответствует прожиточному минимуму, у 12,5% – выше прожиточного минимума. Среди учащихся Медико-педагогического факультета 10% оказались

с доходом ниже прожиточного минимума, у 52% он соответствовал прожиточному минимуму, у 16% был выше прожиточного минимума.

Согласно анкетным данным число приемов пищи респондентов колеблется от 1 до 6 раз в день: 38,8% студентов Медико-профилактического факультета и 53% студентов Медико-педагогического факультета питаются 3 раза в день, 32,2 и 12,5% соответственно – 4 раза и более, 25,1 и 31% соответственно – 2 раза в день, 3,9 и 3,5% соответственно – 1 раз.

Горячую пищу не принимают 7,3% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и 10,5% студентов Медико-педагогического факультета: 1 раз в день 66,4 и 68%, 2 раза в день 22,4 и 17%, 3 раза 3,9 и 4,5%.

Из всех опрошенных, только 23,7% учащихся Медико-профилактического факультета и 26% студентов Медико-педагогического факультета оценивают свое питание как соответствующее физиологическим нормам.

Оценка продуктового набора анкетированных показала, что для учащихся Медико-профилактического факультета молочные продукты входят в ежедневный рацион 30,3%. В то же время 17,8% употребляют молочные продукты не каждую неделю. Мясные блюда включены в продуктовый набор у 27,7% анкетированных: 1 раз в неделю 5,3%, 2 раза 8,5%, 3 раза 11,2%, 4 раза 8,5%, реже, чем 1 раз в неделю 11,9% анкетированных. Рыбные блюда входят в ежедневный рацион только у 2,6% студентов, при этом 42,1% опрошенных употребляют рыбные блюда реже, чем 1 раз в неделю. Яйца употребляют в пищу каждый день 7,9% студентов. Основная масса студентов – 26,2% – 1–3 раза в неделю. Свежие овощи и фрукты ежедневно включают в продуктовый набор 55,3% опрошенных, от 1 до 6 раз в неделю – 38,8%, реже одного раза в неделю – 5,9% анкетированных. Около 13% студентов ежедневно пьют натуральные соки. Крупяные и макаронные изделия присутствуют в ежедневном рационе у 23,7% студентов, 1–6 раз – 54,6%, реже одного раза в неделю – 21,7% опрошенных. 30,9% студентов всех курсов ежедневно употребляют кондитерские изделия: конфеты, пирожные и торты.

Установлено, что 28,8% студентов Медико-педагогического факультета употребляют молочные продукты ежедневно. В то же время 23% употребляют молочные продукты не каждую неделю. Мясные блюда включены в продуктовый набор у 34% анкетированных, 1 раз в неделю 3%, 2 раза у 8%, 3 раза у 10%, 4 раза у 8%, реже, чем 1 раз в неделю 15% анкетированных. Рыбные блюда входят в ежедневный рацион только у 4,5% студентов, из них 38% опрошенных употребляют рыбные блюда реже, чем 1 раз в неделю. Яйца употребляют в пищу каждый день 12% студентов. Основная масса студентов – 41% – 1–3 раза в неделю. Свежие овощи и фрукты ежедневно включают в продуктовый набор

28% опрошенных, от 1 до 6 раз в неделю – 46%, реже одного раза в неделю – 15% анкетированных. Около 21% студентов ежедневно пьют натуральные соки. Крупяные и макаронные изделия присутствуют в ежедневном рационе у 28% студентов, 1–6 раз у 18%, реже одного раза в неделю у 54% опрошенных. 30% студентов всех курсов ежедневно употребляют кондитерские изделия: конфеты, пирожные и торты.

Регулярно употребляют энергетические напитки 7,2% студентов Медико-профилактического факультета и 8% студентов Медико-педагогического факультета, в основном студенты младших курсов. 57 и 54% опрошенных ежедневно употребляют кофе, из них 25 и 34% 1 раз в день, 20,8 и 12% 2 раза в день, 11,2 и 8% 3 раза и более.

В ходе анализа анкет установлено, что 49,3% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и 37% студентов Медико-педагогического факультета регулярно употребляют алкогольные напитки. Число употребляющих спиртосодержащие напитки возрастает по старшинству курсов как в Медико-профилактического факультета от 14,4% на I до 23,7% на IV, так и в Медико-педагогического факультета – от 22% на I до 47 и 44% на 5-м и 6-м курсах соответственно. Из употребляющих спиртные напитки отдают предпочтение пиву 41,3% учащихся Медико-профилактического факультета и 36% учащихся Медико-педагогического факультета, предпочитают водку или другие крепкие алкогольные напитки – 13,3 и 5,5%. Ежедневно пьют пиво 1,3 и 4% опрошенных.

Согласно анкетным данным регулярно курят 7,9% студентов Медико-профилактического факультета и 10% – Медико-педагогического факультета. 15,1% студентов Медико-профилактического факультета и 33% Медико-педагогического факультета регулярно принимают поливитамины, в то же время 54,6 и 23% их не принимают вообще и 29,6 и 44% принимают их нерегулярно. По результатам опроса установлено, что йодированная продукция включена в рацион 51,3 и 80% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и Медико-педагогического факультета. Фторированное молоко употребляют только 2% из опрошенных студентов Медико-профилактического факультета, среди студентов Медико-педагогического факультета данный показатель существенно выше – 15,5%. В ходе анализа 42,1% студентов Медико-профилактического факультета и 49% студентов Медико-педагогического факультета считают, что имеют отклонения в состоянии здоровья.

При оценке общего самочувствия у студентов предъявляют жалобы на сильную усталость 50% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и 95% студентов Медико-педагогического факультета, вялость – 43,4

и 94%, головную боль – 34,9 и 90% соответственно, наибольшую долю которых составляют студенты 1-го года обучения в обоих учебных заведениях. Периодические боли в сердце отмечают у себя 8,5% учащихся колледжа и 6% студентов университета, причем по курсам особой разницы не отмечается.

По данным опроса, 21% анкетированных в колледже и 35% в университете имеют какое-либо хроническое заболевание, в том числе алиментарно-зависимые составили 11,2 и 18% соответственно. Самой распространенной патологией среди алиментарно-зависимых заболеваний является гастрит – 9,9 и 11%, у 1,3 и 1,2% отмечается хронический панкреатит.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Питание студентов Медико-профилактического факультета и Медико-педагогического факультета не отвечает требованиям рационального питания. Не соблюдают режим 3–4-кратного приема пищи 30% студентов Медико-профилактического факультета и 30% студентов Медико-педагогического факультета. Отсутствуют в ежедневном рационе опрошенных горячие блюда у 7,3% студентов Медико-профилактического факультета и у 10% студентов Медико-педагогического факультета. Отмечается дефицит белковых продуктов: мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц при избытке легкоусвояемых углеводных продуктов. По данным анкетирования, 21 и 35% студентов Медико-профилактического факультета и Медико-педагогического факультета имеют хронические заболевания, из них 11,2 и 18% алиментарно-зависимые.

### **ҒОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ: (REFERENCES)**

1. Мартинчик А.Н., Батулин А.К., Феоктистова А.И., Сваховская И.В. Методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания: Метод. рекомендации. – М., 1996.
2. Методические рекомендации по оценке состояния здоровья студентов техникумов и колледжей, связанного с характером питания. – М., 2021.
3. Питание и здоровье в Европе. Новая основа для действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2005.
4. Тутельян В.А. Концепция оптимального питания // Политика здорового питания в России: Материалы 7-го Всерос. конгресса. – М., 2003. – С. 524-525.
5. Соколова Н.В., Попов В.И., Алферова С.И., Артюхова И.Г., Кварацхелия А.Г. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи. Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения РАМН. 2013; 3–2 (91): 130–4.

6. Алуф О.Б., Васюхичева О.В., Мишкич И.А., Султанбекова А.А., Истомин А.В. Гигиеническая оценка пищевого поведения студентов первого курса медицинского высшего учебного заведения. Здоровье населения и среда обитания. 2014; 2 (251): 23–6.

7. Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения республики Узбекистан для поддержания здорового питания: СанПиН №0347-17.