

УДК 613.2-057.875

© О. А. Пилунская, С. Г. Яценко, И. Б. Бутырская, 2010.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ – МЕДИКОВ

О. А. Пилунская, С. Г. Яценко, И. Б. Бутырская

*Кафедра общей гигиены и экологии (зав. кафедрой - проф. С. Э. Шибанов),
ГУ «Крымский государственный медицинский университет им. С.И. Георгиевского», г. Симферополь*

HYGIENIC ESTIMATION OF NUTRITION OF MEDICAL STUDENTS

O. A. Pilunskaya, S. G. Yashchenko, I. B. Butyrskaya

SUMMARY

Estimation of nutrition quality of Ukrainian and foreign students have been carried out. Big number of students, whose food doesn't correspond to general principles of rational nutrition was revealed.

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – МЕДИКІВ

О. А. Пілунська, С. Г. Яценко, І. Б. Бутирська

РЕЗЮМЕ

Проведена оцінка якості харчування українських та іноземних студентів. Виявлена значна кількість студентів, які харчуються не за загальними принципами раціонального харчування.

Ключевые слова: питание, студенты.

В настоящий момент в Украине идет становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство, что сопровождается существенными изменениями в учебно-воспитательном процессе, а также предъявляет определенные требования к состоянию здоровья обучающихся [2]. Кроме того состояние здоровья студенчества определяет качество подготовки молодых специалистов, поскольку овладение науками на современном этапе развития высшей школы требует от студентов больших умственных, психо-эмоциональных и физических затрат [1, 3].

Учитывая вышеизложенное, трудно переоценить важность рационального питания этой категории лиц.

Анализ литературы показал, что вопросы здоровья и адекватности питания обучающейся молодежи в сравнительном аспекте пищевого статуса отечественных и зарубежных студентов - медиков освещены недостаточно и требуют более глубокого научного изучения, что сформировало цель нашего исследования: изучить пищевой статус у данного контингента.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие 400 (по 200 иностранных и отечественных) студентов обоего пола, от 18 до 28 лет, обучающихся на 3 – 6-х курсах Крым-

ского государственного медицинского университета им. С.И. Георгиевского. Была разработана анкета, включившая 30 вопросов с вариантами ответов, в которой были описаны следующие особенности питания: соответствие энерготрат энергопотреблению; режим питания; случаи пищевых отравлений за период обучения; присутствие в питании и частота употребления таких продуктов как мясо, рыба, яйца, молоко, фрукты и овощи в свежем виде. Кроме того, респонденты указывали наличие и частоту употребления консервированных продуктов, алкогольных, энергетических и газированных напитков, чипсов, сухариков и прочих «полезных» продуктов, а также давали оценку собственного питания.

На основании антропометрических данных (рост, масса) был рассчитан индекс массы тела. При оценке данного показателя пользовались следующей шкалой: от 15 до 18,5 – недостаток массы; от 18,6 до 24,9 – нормальный показатель; 25,0 - 29,9 – избыток массы; более 30,0 – ожирение по степеням.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных данных показал, что питание обследованных групп студентов не соответствует рациональному. Только 13,5 % отечественных и 10,5 % иностранных студентов питаются регулярно (4- 5 раз в день), с соблюдением рекомендуемых интерва-

лов между приемами пищи. Частота употребления в питании мяса, рыбы и морепродуктов, яиц и молоч-

ных продуктов респондентами представлена в таблице 1.

Таблица 1

Частота употребления отечественными и иностранными студентами продуктов (в %%)

Частота употребления	Продукты									
	Мясные		Рыбные		Молочные		Яйца		Свежие овощи и фрукты	
	О	И	О	И	О	И	О	И	О	И
Ежедневно	55,0	42,5*	0,0	10,5**	20,0	45,5**	8,0	14,5*	46,5	39,5
2 – 3 раза в неделю	40,0	36,5	34,4	18,5**	46,5	42,5	54,5	64,0	43,5	47,5
2 – 3 раза в месяц	24,0	17,5	61,6	52,5	26,5	7,5	34,5	17,5**	10,0	13,0
Нет	1,0	3,5**	4,0	18,5**	7,0	4,5**	3,0	4,0	0,0	0,0

Примечание: О – отечественные студенты, n= 200; И – иностранные студенты, n= 200; * и ** - достоверность различий между значениями показателей в группах отечественных и иностранных студентов ($p<0,01$ и $p<0,001$ соответственно, t-критерий).

Таким образом, можно сказать, что 10,5% респондентов не получают полноценные белки, поступающие с выше обозначенными продуктами, при этом на долю зарубежных студентов из этого числа приходится 7,5%, что больше чем в два раза, чем у отечественных (3,0%).

При изучении потребления студентами продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы и транс-жиры, таких как чипсы, сухарики, конфеты, а также газированных, энергетических и алкогольных напитков получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Частота употребления отечественными и иностранными студентами продуктов (в %%)

Частота употребления	Продукты				Напитки					
	Чипсы, сухарики		Конфеты, батончики		Газированные		Энергетические		Алкогольные	
	О	И	О	И	О	И	О	И	О	И
Ежедневно	0,0	1,0**	25,0	11,5*	6,5	8,5	0,0	1,5**	0,0	2,0**
2 – 3 раза в неделю	13,5	8,5*	32,5	40,5	27,5	41,5*	3,5	19,0**	19,5	7,5**
2 – 3 раза в месяц	44,0	35,5	37,5	38,0	32,0	38,5	25,5	27,5	50,5	31,5*
Нет	42,5	55,5*	5,0	10,0*	37,0	11,5*	71,0	62,0	30,0	59,0*

Примечание: О – отечественные студенты, n= 200; И – иностранные студенты, n= 200; * и ** - достоверность различий между значениями показателей в группах отечественных и иностранных студентов ($p<0,01$ и $p<0,001$ соответственно, t-критерий).

Таким образом, количество отечественных студентов, не употребляющих продукты, содержащие транс-жиры меньше, чем иностранных. Такая же ситуация складывается и с продуктами, содержащими большое количество легкоусвояемых углеводов. При анализе частоты употребления напитков можно сказать, что студентов из Украины, не использующих в питании газированных и энергетических напитков значительно больше, чем иностранных, чего нельзя сказать об алкоголе (30,0% отечественных и 59,0% иностранных). При субъективной оценке 36,0% отечественных и 41,0% иностранных студентов оценили собственное питание как рациональное.

При расчете индекса массы тела (ИМТ) данный показатель отличался от нормы у 46,0% обследованных. Среди отечественных студентов отклонения от нормы имеют 16,0 % отечественных и 30,0% иностранных студентов. Случаев ожирения как у иностранных, так и у отечественных студентов не выявлено.

ВЫВОДЫ

1. При субъективной оценке 64,0% отечественных и 54,0% иностранных студентов-медиков оценили собственное питание как нерациональное. Однако объективно, питание у более значительного количества студентов не соответствует основным принципам рационального питания: 86,5% отечественных и 89,5% зарубежных студентов питаются не регулярно, 10,5% не получают полноценных белков (3,0% отечественных и 7,5% иностранных).

2. Число отечественных студентов, не употребляющих продукты, содержащие транс-жиры и легкоусвояемые углеводы меньше чем иностранных (42,5% и 5,0% отечественных и 55,5 и 10,0% иностранных соответственно, $p < 0,001$). ИМТ отличается от нормы у 46% обследованных (у 16% отечественных и 30% зарубежных, $p < 0,001$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Арсенов В.Г. К вопросу разработки системы потребностей студенческой молодежи в здоровом образе жизни / В.Г. Арсенов //Физическая культура и здоровье студентов. – Мат-лы межвузовской конф. – СПб., 2006. – С.27.

2. Кушнерова Н.Ф. Профилактика стрессовых состояний у студентов очной формы обучения / Н.Ф. Кушнерова, С.Е. Фоменко, Ю.А. Рахманин // М: Медицина. – Гигиена и санитария. – 2007. – № 4. – С.47-49.

3. Лейфа А. В. Профессионально формирующая система физической активности студентов высших учебных заведений / А. В. Лейфа. – Благовещенск: АмГУ, 2006. – 255 с.