

ID: 2016-05-977-T-6676

Тезис

Акимова Н.М., Левченко А.С., Пичугина Н.Н.

### Оценка адекватности энергетической ценности рациона питания студентов

*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии*

Проблема здорового питания — одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья и специфики выполняемой работы. Для студентов эта проблема стоит особенно остро, из-за недостатка сил, времени и невозможности соблюдать режим и принципы рационального питания. Статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих алиментарными заболеваниями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д.

**Цель:** оценка принципа изокалорийности у студентов 2 курса СГМУ.

**Материал и методы.** Для реализации поставленной цели нами были собраны сведения о суточных рационах питания студентов, а также видах деятельности, которыми они занимались. Для расчета индекса массы тела были получены данные об основных антропометрических параметрах (ИМТ). Всего было проанализировано сведений по 112 студентам. Средний возраст студентов составил  $20,6 \pm 0,5$  лет.

**Результаты.** У половины опрошенных студентов (52,2%) ИМТ находился в пределах нормы (19-24). При этом у 42,5% исследуемых ИМТ свидетельствовал о дефиците массы тела и только у 5% - об избыточной массе.

При сравнении величины энергозатрат и энергопотребления данных студентов выявили, что только у 7,5% опрошенных принцип энергетического равенства соблюдается.

Наряду с этим у 26,25% студентов энергозатраты превышали энергопотребление на 15-30 %; у 30% студентов разница составила 30-50 %; 43,75% студентов недополучают более 50 % от должной калорийности.

**Заключение.** Полученные данные свидетельствуют о неадекватном питании студентов. Энергетическая ценность суточного пищевого рациона большинства студентов не покрывает производимые в течение суток затраты энергии, что приводит к развитию отрицательного энергетического баланса. В результате длительного и регулярного дефицита рациона возможно развитие патологических состояний: быстрой утомляемости, что негативно сказывается на учебной деятельности; болезней пищевой недостаточности (авитаминозы, а также гипо- и субгиповитаминозы); снижении сопротивляемости организма к инфекциям, и т.д.

**Ключевые слова:** гигиена питания, питание студентов, индекс массы тела