

Жунёва М.В., Кондратьева Д.А., Немоляева Е.К.

Оценка фактического питания студентов лечебного факультета СГМУ

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель: д.м.н. Елисеев Ю.Ю.

Резюме

Статья посвящена изучению и оценке фактического питания студентов лечебного факультета Саратовского государственного медицинского университета. В результате проведенных исследований установлено, что питание студентов вуза соответствует принципу изокалорийности, но качественно неполноценно.

Ключевые слова: питание, оценка, студенты

Abstract

The article is devoted to the study and evaluation of actual nutrition of students of the medical faculty of Saratov state medical University. As a result of researches it is established that the nutrition of students of the University complies with the principle of secularity, but qualitatively defective.

Введение

В наши дни активно развивается пропаганда здорового образа жизни и правильного питания [5, 9]. И действительно роль питания нельзя недооценивать, ведь оно является необходимым физиологическим актом, обеспечивающим не только восполнение запасов энергии, но и реализацию процессов роста и развития, особенно организма детей и подростков [1, 2, 4, 7, 8, 10]. Правильно сбалансированное питание обеспечивает нормальное течение всех физиологических процессов в организме, позволяет продлить активный период жизнедеятельности человека [3, 6]. Но стремление правильно питаться должно быть подкреплено мощной базой научных знаний, ведь если слепо отдавать дань моде, можно не только не улучшить состояние своего организма, но и столкнуться с серьезными проблемами со здоровьем.

Цель: оценка фактического питания студентов лечебного факультета Саратовского государственного медицинского университета (СГМУ).

Материал и методы

На основании метода суточного воспроизведения питания изучены фактические рационы питания студентов лечебного факультета СГМУ им. В. И. Разумовского начальных курсов. В опросе приняло участие 45 студентов, среди которых было 35 девушек и 10 юношей. Оценка фактического питания студентов проводилась методом подсчёта ежедневной калорийности суточного пищевого рациона и его соответствия их общим суточным энергозатратам. Полученные результаты подвергали статистической обработке с использованием «MS Excel for Windows». Также, в ходе исследования было изучено среднесуточное потребление основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов), определено соотношение их природного происхождения (белки и жиры, животные и растительные), а для углеводов - соотношение между простыми и сложными. По суточным энергозатратам в соответствии с принадлежностью студентов к 1 группе физической активности, а также по величинам потребления основных питательных веществ было определено соответствие пищевого рациона студентов основным принципам теории рационального сбалансированного питания.

Результаты

В ходе исследования было выявлено, что менее половины опрошенных студентов (41%) употребляет на завтрак каши (источник «медленных» углеводов). Большинство (57%) пьют чай с бутербродами или вовсе отказываются от полноценного завтрака (2%) по причине нехватки времени, отсутствия аппетита, нежелания готовить. Лишь 13% восполняют норму утренней суточной калорийности (30-35 %).

93% опрошенных считают обед обязательным приёмом пищи. 94% студентов выбирают суп или борщ (богаты экстрактивными веществами), 6% не употребляют первые блюда. На второе студенты предпочитают куриную или мясную котлеты и овощной гарнир. Заканчивают приём пищи студенты киселём, чаем с шоколадкой или пирогом. Сладкое оставляет приятное чувство удовлетворения, насыщения, тормозит излишнюю секрецию желудочного сока. Таким образом, обед восполняет основную энергию, затраченную в течение учебного дня.

При качественной оценке ужина были выявлены следующие закономерности: 68% студентов предпочитают полноценный приём пищи, состоящий из курицы или мяса, а также источника медленных углеводов – картофельного пюре, гречневой каши или макарон твёрдых сортов пшеницы. 40% опрошенных включают в свой вечерний приём овощные салаты (из них 57% используют для заправки растительные масла – подсолнечное, оливковое и кунжутное, 28% – сметану, а 15% добавляют майонез). Некоторые респонденты (20%) предпочитают плотному приёму пищи лёгкий перекус, состоящий преимущественно из молочных продуктов. Также было установлено, что 8% студентов в вечерний рацион включают хлебобулочные и кондитерские изделия, а 4% отказываются от ужина вовсе.

В связи с тем, что учебная деятельность вне дома занимает значительную часть дня студента, закономерно определяется такой вид приёма пищи, как перекусы «на ходу». Так, в течение дня, между основными приёмами пищи 32% студентов употребляет различные фрукты (особой популярностью пользуются яблоки и бананы, реже – апельсины).

Таблица 1. основополагающие данные

	Кратность приёмов пищи		Общая калорийность рациона		Полноценный белок. Доля от общего белка (%)			
			опыт	норма	опыт		норма	
муж	3,89		2602,1	2550-2800	73		55-60	
жен	4		1716,3	2200-2400	73,9			
Весовое	соотношение макроэлементов							
	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Соотношение Б:Ж:У (весовое)	
	опыт	норма	опыт	норма	опыт	норма	опыт	норма
муж	119,6	80-110	104,8	90-120	298,9	350-460	1,1:1:2,9	1:1,2:4,6
жен	83,5		65,1		206,5		1,3:1:3,2	
Энергетическое	соотношение макроэлементов							
	Белки (ккал)		Жиры (ккал)		Углеводы (ккал)		Соотношение Б:Ж:У (калории)	
	опыт	норма	опыт	норма	опыт	норма	опыт	норма
муж	478,4	320-440	943,2	810-1080	1195,6	1400-1840	1:1,9:1,3	1:2,7:4,6
жен	334		585,9		826		1:1,8:2,5	
Доля	приёмов		пищи		от		суточной калорийности (%)	
	Завтрак		Обед		Ужин		Перекусы	
	опыт	норма	опыт	норма	опыт	норма	опыт	норма
муж	27,8	30-35	34,6	40-45	23,4	25-30	14	10-15
жен	19,4		27,9		25,3		28	

34% опрошенных предпочитают сладкий перекус (20% – конфеты, 14% – печенье), 25% употребляют в течение дня молочную продукцию (преимущественно йогурты и творожки). А 9% респондентов предпочитают не перекусывать, объясняя это тем, что «не хотят перебивать аппетит».

Режим питания необходим для полноценного усвоения пищи, нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Так, в ходе исследования было установлено, что 36% опрошенных питаются трёхразово, 33% принимают пищу в четыре приёма, т. е. каждые 5-6 часов, а 31% питаются дробно, каждые 3-4 часа. Более того, отмечено также, что большинство респондентов ужинают после 19:00, 16% студентов отмечают приём пищи в ночные часы.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что питание студентов 1 и 2 курсов лечебного факультета СГМУ им. В. И. Разумовского достаточно по уровню энергетической ценности, но качественно неполноценно. Питание студентов-медиков несбалансированное, наблюдается неблагоприятное энергетическое и весовое соотношение между белками, жирами и углеводами (у девушек – 1:1,8:2,5, у юношей – 1:1,9:1,3, норма – 1:2,7:4,6). Общая суточная калорийность питания чуть ниже нормы у девушек (средняя калорийность суточного рациона 1716,3 ккал). Снижение данного показателя, а также уменьшение потребления углеводов на фоне повышенного потребления белка мы связываем с популярным в наши дни направлением в питании. Сущность этой тенденции состоит в том, что человек, далекий от профессионального спорта, из-за желания привести себя в форму и набрать мышечную массу, употребляет огромное количество белка, при этом практически исключает углеводы из рациона. В результате снижается и общая суточная калорийность, что ведет к замедлению обмена веществ и, как следствие, не снижению, а набору веса.

У юношей же общая суточная калорийность равна или несколько превышает норму (средняя калорийность суточного рациона 2602,1 ккал). Режим питания по распределению суточной калорийности питания по приёмам пищи, по кратности приёма пищи организован верно.

Обсуждение

На основе результатов, полученных в ходе исследования, для обеспечения качественной стороны сбалансированности пищевого рациона студентов следовало бы им рекомендовать:

- Уменьшить долю белка в пищевом рационе у девушек, т.к. избыточное потребление белка может привести к серьезным проблемам со здоровьем, в частности, патологиям нефротического профиля. Данные заболевания ведут к нарушению водно-солевого обмена, следствием чего являются отеки, а в некоторых случаях возможно развитие хронической почечной недостаточности. Длительное избыточное потребление белка с пищевыми продуктами в конечном итоге может привести к нарушению функций печени. Также может отмечаться токсический эффект аммиака на клетки кишечника в результате процессов гниения. Большое употребление белковой пищи животного происхождения способствует накоплению мочевой кислоты и, как следствие, развитию подагры и желчекаменной болезни.
- Повысить содержание растительных жиров в рационе студентов. Недостаток полиненасыщенных жирных кислот, которые по природе своей являются незаменимыми, может привести к замедлению роста и физического развития, нарушению водно-солевого баланса, повышению уровня холестерина, дефекту обмена витаминов А и Е, расстройству репродуктивной функции. Помимо количественного нарушения поступления жиров, было отмечено преобладание животных жиров (72,6%) над растительными (27,4%). Такой дисбаланс может привести к гиперхолестеринемии. Также повышенное содержание жиров именно животного происхождения стимулирует глюконеогенез и увеличивает нагрузку на инсулярный аппарат и приводит к метаболической гипергликемии.

Заключение

В пищевом рационе студента должны присутствовать все основные питательные вещества в сбалансированном между собой состоянии. Этот баланс должен быть как весовым, так и энергетическим.

Несмотря на то, что в последнее время низкоуглеводные диеты с высоким содержанием белка всё больше набирают популярность, теория рационального питания была и останется единственным золотым стандартом здорового, полноценного и сбалансированного питания.

Литература

1. Елисеев Ю.Ю., Войтович А.А., Дубровина Е.А., Елисеева Ю.В. К оценке функционального состояния организма подростков с различным уровнем здоровья в условиях профессионального обучения // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2014. Т. 16, № 5-2. С. 850-852.
2. Елисеева Ю.В., Елисеев Ю.Ю., Войтович А.А. Гигиенические аспекты изучения состояния питания учащихся с различным уровнем здоровья // Профилактическая медицина. 2013. Т. 16, № 5. С. 37-40.
3. Елисеева Ю.В., Истомин А.В., Елисеев Ю.Ю., Пичугина Н.Н. Проблемы обеспечения гигиенической безопасности питания населения в Саратовском регионе. Саратов: Изд-во СГМУ. 2014. 160 с.
4. Елисеева Ю.В., Истомин А.В., Милушкина О.Ю., Елисеев Ю.Ю. Гигиеническая безопасность среды обитания и формирование здоровья детей и подростков. Саратов: Изд-во СГМУ. 2014. 164 с.
5. Истомин А.В., Кирюшин В.А., Елисеев Ю.Ю., Кучумов В.В., Клещина Ю.В. и др. Обзор научно-практических конференций, посвященных современным проблемам гигиены, профилактики и охраны здоровья населения за 2012 год // Здоровье населения и среда обитания. 2013. № 3 (240). С. 38-40.
6. Истомин А.В., Елисеев Ю.Ю., Елисеева Ю.В. Обусловленность риска здоровью детского населения химической контаминацией пищевых продуктов в регионе // Здоровье населения и среда обитания. 2014. № 2 (251). С. 18-21.
7. Истомин А.В., Елисеева Ю.В., Сергеева С.В., Елисеев Ю.Ю. Гигиенические аспекты йодного дефицита у детского населения Саратовской области // Вопросы питания. 2014. Т. 83, №3. С. 63-68.
8. Клещина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Особенности питания и витаминной обеспеченности организма у девушек с метаболическим синдромом // Гигиена и санитария. 2011. № 1. С. 68-70.
9. Клещина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Гигиеническая оценка и обоснование мер оптимизации образа жизни и питания подростков // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2011. Т.13. №1-7. С.1604-1606.
10. Павлов Н.Н., Клещина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков // Курский научно-практический вестник «Человек и здоровье». 2011. № 1. С. 128-132.