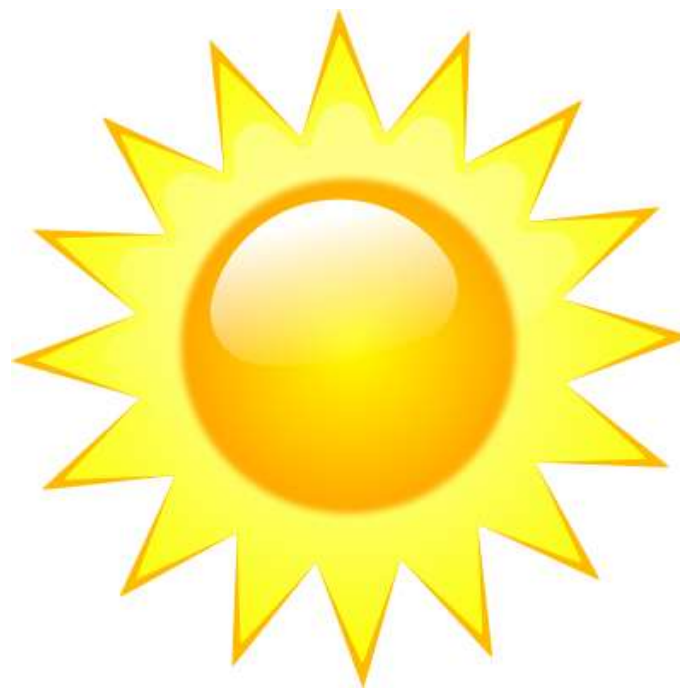




**ГОО ВПО Донецкий
национальный
медицинский
университет им.М.Горького**

**Режим питания студентов как
фактор риска для здоровья**

Потапов А.А., Митрофанов В.А., Нижельская Е.Я., Кесарь А.А.



Потапов Александр Анатольевич
доцент кафедры
гигиены и экологии имени профессора О.А. Ласткова,
ГОО ВПО ДонНМУ им.М.Горького,
заместитель председателя методического совета Клуба
основ здорового образа жизни «Ника» г. Донецка

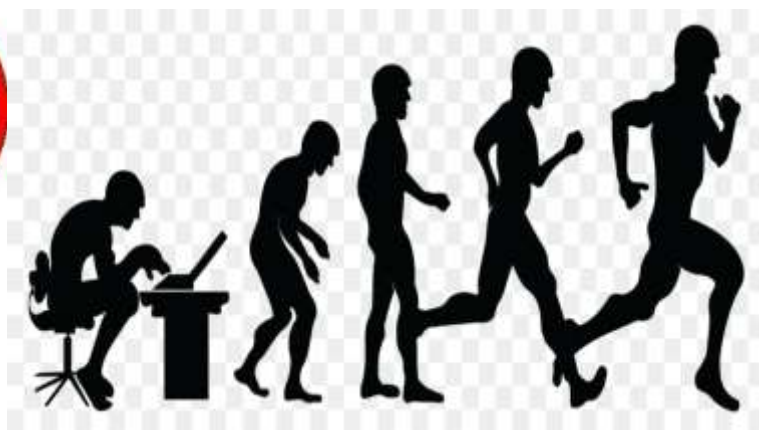
В настоящее время здоровье населения, в целом, и молодого поколения, в частности, имеет выраженные тенденции к ухудшению.



Основные причины негативных тенденций, обуславливающих ухудшение здоровья, в неправильном образе жизни и нездоровых привычках.



Выход из данной ситуации в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ).



Вклад основных групп факторов в формирование здоровья индивидуума



- система здравоохранения – 8-12 %,
- состояние окружающей среды – 20-25 %,
- генетические факторы – 18-20 %,
- социально экономические условия и образ жизни – 52-55 %,

при этом питание – один из основных составляющих данного фактора.

Оценка режима питания наших студентов
осуществлялась методом анкетирования.

В опросе приняли участие
415 обучающихся
на 2-5 курсах,
возраст от 18 до 24 лет.



Установлено, что 44,3% студентов принимают пищу **НЕРЕГУЛЯРНО**.
Причины: отсутствие аппетита – 25,9%, дефицит времени из-за учебной нагрузки – 21,3%, расписание занятий – 19,3%. Однако, 17,2% прямо ответили, что **НЕ МОГУТ ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ**.

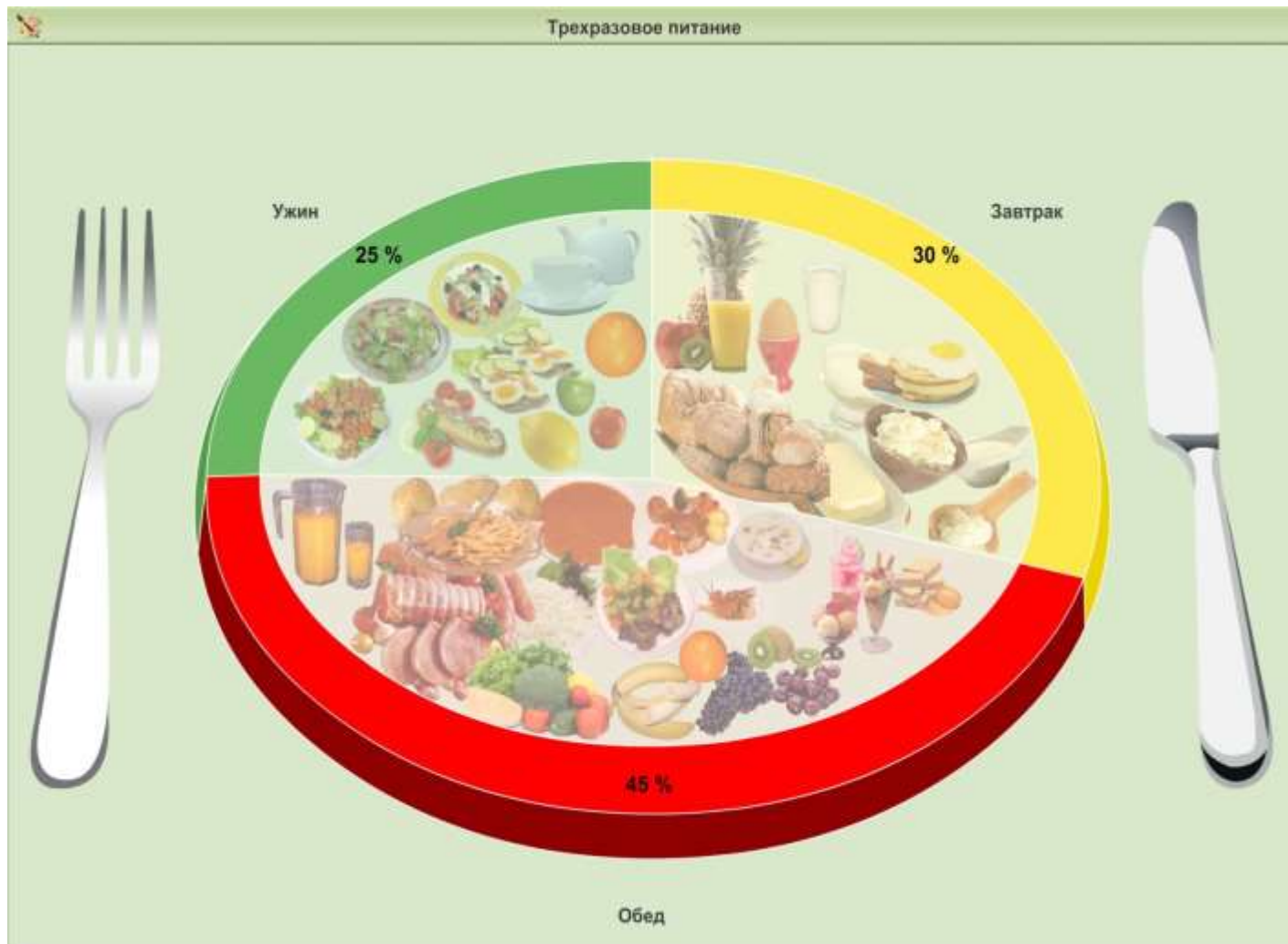


При характеристике режима питания – 18,4% отметили, что принимают пищу 4 раза в сутки.

3-кратное питание организовано у 43,1%. Однако, 27,2% ограничивается 2 приёмами пищи.

Наиболее калорийные приёмы пищи: обед – у 51%, завтрак – у 17,9%, ужин – у 31,1%.

Обходятся без завтрака – 48,6%, без обеда – 29,9%, отказываются от ужина – 21,5%.



Менее половины студентов (45,1%) соблюдают физиологически обоснованный интервал между приёмами пищи в пределах 4-5 часов.

У 19,4% этот показатель составляет 3-4 часа, что можно оценивать как частичное соответствие гигиеническим рекомендациям. Однако, 2,3% принимают пищу с интервалом менее 3 часов.



Увеличенная продолжительность интервала, а именно, 6 часов и более 6 часов, отмечена у 13,7% и 19,5%, соответственно.



Отклонения от классических рекомендаций по основным показателям режима питания, естественно, становятся причиной и других нарушений в его организации. Установлено, что 74,2% перекусывают в течение дня хаотично, и только лишь 25,8% делают это примерно в одно и то же время. Продолжительность перерывов между основными приёмами пищи и перекусами: 3 часа – у 33,4%, 2 часа – у 29,2%, 4 часа – у 18,1%. Разрыв в 1 час и 6 часов – у 9,6% . 5-часовой интервал – у 5,6%.

Эти данные подтверждают массовость хаотичной организации перекусов в течение дня.





При таком абсолютно неупорядоченном режиме питания вряд ли можно говорить о благоприятных перспективах в сохранении здоровья у будущих врачей.



Важным дополнением алиментарного фактора в структуре образа жизни и режима дня является питьевой режим.



Соблюдают гигиенические рекомендации по употреблению жидкости – выпивают 1,5-2 л воды в сутки 27,4%, а 2-2,5 л – 12,8%.

Принимают воды от 2,5 до 3 л в сутки – 6,7% .

То есть получается, что большинство потребляет менее 1,5 литров воды в сутки, в частности, от 0,5 до 1 л – 20,4%, от 1 до 1,5 л – 32,7%.

Недостаточный уровень потребления жидкости можно объяснить особенностями режима дня, характерными для, наверное, всех обучающихся.

Калорийность	Питательная ценность	Питьевой режим	Режим питания
<h2>1.5-2 литра в день!</h2>			
			
  			
<p>Вода питьевая, минеральная Зеленый чай Свежие соки</p>			
   			
<p>Кофе, черный чай Пакетированные соки Газированные напитки Жидкая пища</p>			

Во время пребывания на занятиях студенты

употребляют мало воды.

Наиболее популярным оказался объём воды в пределах 0,25-0,5 л – 38,9%.

В пределах 0,75-1,0 л – 9,4%.

0-0,25 л и 0,5-0,75 л, соответственно, 19,3% и 19,2%.

Интересно, что 13,2% не испытывают необходимости употребления воды в учебное время.

Такое малоактивное употребление воды, вероятно, обусловлено наличием в учебных корпусах торговых точек и(или) автоматов, где можно приобрести кофеинсодержащие напитки.



- **На вопрос анкеты: «Употребляете ли Вы напитки, содержащие кофеин?» – 88,6% респондентов ответили утвердительно, и всего 11,4% – дали отрицательный ответ.**
- Большинство студентов (79,3%) принимают не более 3 порций, а именно, 1 порцию – 23,1%, 2 порции – 29,6%, 3 порции – 26,6%. Остальные – 4 и более порций. То есть, **примерно каждый пятый из будущих врачей практически заменяет воду кофеинсодержащими напитками.**
- Студенты сочетают кофе и чай, не отдавая предпочтения какому-либо из этих напитков конкретно. В частности, предпочитают чёрный чай – 64,1%, предпочитают зелёный чай – 51,4%. Приблизительно каждый третий из опрошенных (29,8%) выбирает чай с ароматизаторами.

В современном студенческом сообществе весьма востребованным напитком является кофе – 74,8% опрошенных отметили, что употребляют этот напиток. Из них **32,8% предпочитают кофе натуральный, а 42,0% – растворимый.**

Такая популярность напитков, содержащих в изобилии синтетические добавки (чай с ароматизаторами и растворимый кофе), естественно, даёт основания для беспокойства о перспективах весьма вероятного ухудшения здоровья будущих врачей.

При этом необходимо подчеркнуть, что подобный выбор напитков имеет место на фоне весьма серьёзных нарушений в организации режима питания у людей, получающих высшее медицинское образование.



Представленные данные позволяют констатировать практически полное отсутствие информации у проанкетированных студентов-медиков об основном элементе ЗОЖ, каковым является организация питания.

Поскольку, речь идёт о будущих врачах, которым предстоит консультировать обращающихся за медицинской помощью, в том числе и по вопросам ЗОЖ, можно однозначно говорить о неблагоприятных перспективах для здоровья и докторов, и пациентов.

В данной ситуации необходимо системное обучение студентов-медиков основам ЗОЖ.



Благодарю за внимание!



Желаю
богатырского
здоровья
и
активного
долголетия!