



Чернова Наталья Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра нормальной и патологической физиологии с курсом гигиены, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»

chernovanatascha@yandex.ru

Балыкова Оксана Павловна

кандидат медицинских наук, доцент, кафедра нормальной и патологической физиологии с курсом гигиены, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»

Громова Елена Викторовна

доктор биологических наук, профессор, кафедра биологической и фармацевтической химии с курсом организации и управления фармацией, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»

gromova-bx@yandex.ru

Китаева Людмила Ивановна

старший преподаватель, кафедра нормальной и патологической физиологии с курсом гигиены, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»

lyudmila.kitaeva.68@mail.ru

Кожевникова Анастасия Юрьевна

студентка, Медицинский институт, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»

nastya.kozhevnikowa@yandex.ru

УДК 612.39-057.87:378.6:61



ОЦЕНКА СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

В статье рассматриваются вопросы фактического питания студентов Медицинского института и анализируется меню-раскладка. Анализ рациона студентов позволил установить, что их питание является неполноценным как в качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило нарушение режима питания подавляющего большинства студентов, которое в дальнейшем может привести к появлению алиментарно зависимых заболеваний.

Ключевые слова: питание студентов; фактическое питание; суточный рацион питания; образ жизни, меню-раскладка.

Питание, как фактор определяющий здоровье человека, является одним из основных показателей образа жизни, который с момента рождения и на протяжении всей жизни воздействуют на организм человека. Пищевые вещества, преобразовываются в структурные элементы клеток нашего организма, всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и продолжительность жизни человека [1; 2 с. 134; 3, с. 91–92]. Наиболее важной характеристикой питания является его рациональность.

Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

Цель исследования – оценка суточного рациона и фактического питания студентов медицинского института.

Для этого был проведен анализ меню-раскладки.

Используя метод случайной выборки, была отобрана и проанализирована меню-раскладка 60 студентов второго курса медицинского института. Объем выборочной совокупности среди девушек составил 73 % и 27 % среди юношей.

При оценке режима питания было выявлено, что 90 % студентов питаются три раза в день, что не противоречит норме. Однако, наиболее благоприятным при выполнении умственной и физической работы является



ISSN: 2500-4212. Свидетельство о регистрации СМИ: Эл № ФС 77 - 67083 от 15.09.2016

Научное обозрение. Раздел II. Наука и практика. 2017. №4. ID 71

четырёх разовое питание. Двухразовый режим питания имеют 10 % студентов. При этом в организм попадают не все необходимые вещества, что впоследствии может привести к заболеваниям различных органов и систем.

Кроме того, в исследовании было обнаружено, что большинство студентов (80 %) потребляют большую часть рациона в вечернее время, после 18:00 часов или непосредственно перед сном, что категорически недопустимо, поскольку основной по калорийности и объёму прием пищи приходится на вечернее время. Эта формирующаяся привычка, безусловно, будет способствовать развитию не только заболеваний пищеварительной и эндокринной систем, но и формированию избыточной массы тела [4, с 124].

Анализ количества и видов продуктов питания показал, что 40 % студентов употребляют в суточном рационе продукты всех восьми основных групп, 30 % не употребляют овощи, бахчевые, плоды, ягоды и продукты их переработки, 20 % не употребляют сахар и кондитерские изделия, и 10 % студентов в суточном рационе не имеют молока и молочных продуктов. Результаты анализа представлены на рисунке 1.



Рис 1. Количественное и качественное потребление основных видов продуктов

Полученные данные демонстрируют доминирование в рационе питания студентов продуктов, богатых углеводами и жирами животного происхождения (т.е. можно предполагать избыток в их питании насыщенных жирных кислот, жиров, легкоусвояемых углеводов), недостаточное потребление продуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами и пищевыми волокнами.



ISSN: 2500-4212. Свидетельство о регистрации СМИ: Эл № ФС 77 - 67083 от 15.09.2016

Научное обозрение. Раздел II. Наука и практика. 2017. №4. ID 71

Калорийность суточного рациона не полностью удовлетворяет энергозатраты у всех студентов. Наиболее близкое к норме соотношение наблюдается у 90 % респондентов. В основном у всех исследуемых наблюдается преобладание энергозатрат над калорийностью рациона. Это говорит о том, что студенты не получают необходимого количества энергии за счет поступления пищевых продуктов при достаточно активном образе жизни. Необходимо повысить калорийность рациона за счет увеличения количества приемов пищи в течение дня.

Соотношение белков, жиров и углеводов ни у одного исследуемого не соответствует норме (1:1,2:4,6). Наиболее приближено оно у 70 % студентов. Практически у всех исследуемых наблюдается снижение потребления жиров и углеводов, что в дальнейшем может привести к серьезным нарушениям во всем организме.

Потребность в белке эволюционно сложившаяся доминанта в питании человека, обусловленная необходимостью обеспечивать оптимальный физиологический уровень поступления незаменимых аминокислот, основных структурных элементов тканей и составных частей ферментов и гормонов. Источниками полноценного белка, содержащего полный набор незаменимых аминокислот в количестве, достаточном для биосинтеза белка в организме человека, являются продукты животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты). Согласно нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах различных групп населения РФ [5] для рассматриваемой возрастной группы суточная потребность в белке составляет 61–72 г, в том числе животного происхождения – не менее 30,5–36 г.

При этом, суточная потребность в белке у женщин в данной возрастной группе варьируется в пределах 70–87 г. В норме этот показатель у 20 студенток, тогда как у 20 % – ниже нормы и у 40 – выше, из числа исследуемых студентов женского пола. Недостаток белков, так же как и их избыточное употребление, ведет к серьезным нарушениям пластических процессов в организме.

Для мужчин данный показатель находится в пределах нормы (80–118 г), все студенты мужского пола употребляют белок в достаточном количестве.

Количество потребляемых жиров для женщин, относящихся к I группе интенсивности труда, составляет 88–81 г. Данный показатель ни у одной испытуемой не соответствует норме: наблюдается как снижение, так и повышение потребления жиров. Впоследствии это может привести к развитию таких процессов, как дистрофия, ожирение, атеросклероз и т.д.



ISSN: 2500-4212. Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 67083 от 15.09.2016

Научное обозрение. Раздел II. Наука и практика. 2017. №4. ID 71

Для мужчин данный показатель составляет 103–93 г. У всех исследуемых студентов мужского пола данный показатель выше нормы.

В норме количество углеводов для женщин данной группы составляет 324–297 г. Лишь у 20 % девушек этот показатель лежит в пределах нормы. У остальных наблюдается как незначительное, так и ярко выраженное уменьшение или увеличение потребления углеводов.

Для мужчин показатель оставил 378–344 г. У всех исследуемых юношей показатель достигает критически низких пределов. Для компенсации недостатка углеводов мы рекомендуем увеличение в рационе питания так называемых «защищенных» углеводов. К источникам защищённых углеводов относятся хлебные изделия из муки грубого помола с добавлением цельного зерна, большинство овощей, фруктов и ягод.

Все витамины в достаточном количестве получают лишь 10 % студентов, в остальных случаях наблюдается дефицит витаминов. Гиповитаминозы, как правило, сопровождаются такими симптомами как быстрая утомляемость, низкая работоспособность и снижение сопротивляемости организма воздействию вредных факторов окружающей среды. Эту ситуацию возможно исправить за счет увеличения употребления питательных веществ, содержащих витамины, например, за счет употребления цитрусовых, злаковых, круп, мяса говядины и др.

У 40 % студентов наблюдается нормальный уровень потребления Са. У остальных же отмечен сниженный или резко сниженный уровень. С фосфором немного хуже – у половины исследуемых наблюдается низкий уровень потребления Р, у другой половины – высокий уровень потребления. Необходимо привести содержание данных минеральных веществ в норму за счет употребления молока и молочных продуктов, иначе это может привести к развитию таких заболеваний, как кариес, остеопороз, а в тяжелых случаях даже к сердечной недостаточности.

Тем не менее, у 20 % исследуемых соотношение Са и Р находится в пределах нормы, у 10 % – ниже нормы, у остальных – превышает норму. Можно сделать вывод, что студенты нерационально употребляют минеральные вещества, что неблагоприятно влияет на их усвоение, вследствие чего могут возникнуть нарушения в опорно-двигательном аппарате. [6, с. 1185]

В большинстве случаев калорийность суточного рациона студентов обеспечивается за счет «быстрого» питания, т.е. употребления на переменах так называемого «Фаст-фуда»: гамбургеров и хот-догов. Такое питание не способствует правильному пищеварению, обеспечению потребностей организма в веществах и энергии [7; 8, с. 216].



ISSN: 2500-4212. Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 67083 от 15.09.2016

Научное обозрение. Раздел II. Наука и практика. 2017. №4. ID 71

Таким образом, анализ рациона студентов позволил установить, что их питание является неполноценным как в качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило, что подавляющее большинство студентов питаются неправильно, что в дальнейшем может привести к появлению алиментарно зависимых заболеваний.

Подавляющее число исследуемых совершает прием пищи 3 раза в день: утром, в обед и вечером, однако есть и те, кто питается 2 раза: утром и вечером. При таком редком приеме пищи ухудшаются условия ее переваривания, происходит перегрузка пищеварительного аппарата большим ее количеством. В результате этого создается несоответствие между массой компонентов пищи и возможностями их ферментативного расщепления. Нутриенты не успевают полностью гидролизироваться и не могут использоваться организмом.

Кроме того, наблюдается дисбаланс по ряду продуктов: повышено потребление кондитерских изделий, мучных продуктов и картофеля в 3 раза. А вот доля молока составила менее 1/6 весового объема дневного рациона, а в абсолютном выражении его количество в рационах в 3 раза меньше, чем необходимо. Биологически ценные продукты: мясо, масло сливочное, фрукты, соки – употребляются реже. Ни один студент не употребляет ежедневно все те продукты, которые являются источником незаменимых нутриентов. [9, с. 90]

Проанализировав данные, можно сказать, что на питании студентов отрицательно сказывается их образ жизни а именно отсутствие четко сформированной привычки регулярного приема пищи, что в сочетании с большой учебной нагрузкой и дефицитом свободного времени приводит к нерациональному распределению приема пищи в течение дня, а зачастую, и к недостаточности пищевой и биологической ценности питания студентов. Студентам необходимо исправить свой рацион: обеспечить поступление пищи с большой калорийностью в обеденное время (например, пообедать в столовой), добавить в свой рацион те продукты, по которым у них дефицит, уменьшить количество продуктов с избыточной калорийностью.



Список использованных источников

1. Здоровое питание как стратегический фактор комплексной реабилитации [Электронный ресурс]. URL: http://pfcop.opitanii.ru/articles/health_food_strategy.shtml (дата обращения: 04.08.2017).
2. Семелева Е. В. Здоровье студентов в современных условиях // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. № 3. С. 133–135.
3. Чернова Н. Н., Балькова О. П., Ляпина С. А., Смирнова О. А., Китаева Л. И., Блинов Д. С. Сравнительный анализ показателей здоровьесохраняющего поведения студентов младших и старших курсов ВУЗов // Вестник Мордовского университета. 2016. Т. 26, № 1. С. 90–97.
4. Проскуракова Л. А. Особенности пищевого поведения и виды его нарушений у студентов разных сроков обучения // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. 2016. № 2. С. 118–124.
5. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ [Электронный ресурс] : метод. рекомендации МР 2.3.1.2432-08, 28.12.2008. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084> (дата обращения: 04.08.2017).
6. Шунькина А. В., Иванченко М. Н. Особенности питания студентов Саратовского ГМУ различных лет обучения // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3, № 11. С. 1184–1189.
7. Березутский Ю. В., Халикова С. С. Самосохранительное поведение студентов: ценностный ресурс здоровья или декларация [Электронный ресурс] // Власть и управление на востоке России. 2010. № 4 (53). URL: <http://vlastdviu.ru/download/rio/j2010-4/23.doc> (дата обращения: 08.08.2017).
8. Семелева Е. В. Фаст-фуд, или Модные тенденции питания // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 11. С. 216–219.
9. Полякова А. Н., Стародумов В. Л., Денисова Н. Б., Желтякова В. В. Оценка качества питания детей г. Иваново и области // Вестник Ивановской медицинской академии. 2005. Т. 10, № 1–2. С. 89–90.



Natalya Chernova

PhD in Pedagogy, associate Professor, Department Normal and Pathological Physiology and Hygiene, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «National Research Ogarev Mordovia State University»

chernovanatascha@yandex.ru

Oksana Balykova

PhD in Medicine, associate Professor, Department Normal and Pathological Physiology and Hygiene, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «National Research Ogarev Mordovia State University»

balykova.oxana@yandex.ru

Elena Gromova

Doctor of Biology, Professor, Department Biological and Pharmaceutical Chemistry, Pharmacy Organization and Management, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «National Research Ogarev Mordovia State University»

gromova-bx@yandex.ru

Lyudmila Kitaeva

Senior lecturer, Department Normal and Pathological Physiology and Hygiene, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «National Research Ogarev Mordovia State University»

lyudmila.kitaeva.68@mail.ru

Anastasiya Kozhevnikova

student, Medical Institute, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «National Research Ogarev Mordovia State University»

nastya.kozhevnikowa@yandex.ru

**EVALUATION OF THE DAILY FOOD RATION OF STUDENTS
OF THE MEDICAL INSTITUTE**

The article considers the problem of actual nutrition of students of Medical Institute and analyzes the menu-layout. An analysis of the students diet allowed to identify that their food is quality and quantity deficient. The study shows that the most



ISSN: 2500-4212. Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 67083 от 15.09.2016

Научное обозрение. Раздел II. Наука и практика. 2017. №4. ID 71

students have eating disorders. It can later lead to the emergence of alimentary dependent diseases.

Key words: nutrition of students, actual nutrition, daily food ration, lifestyle, menu-layout.

© АНО СНОЛД «Партнёр», 2017

© Чернова Н. Н., 2017

© Балыкова О. П., 2017

© Громова Е. В., 2017

© Китаева Л. И., 2017

© Кожевникова А. Ю., 2017

Учредитель и издатель журнала:

Автономная некоммерческая организация содействие научно-образовательной и литературной деятельности «Партнёр»

ОГРН 1161300050130 ИНН/КПП 1328012707/132801001

Адрес редакции:

430027, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Ульянова, д.22 Д, пом.1
тел./факс: (8342) 32-47-56; тел. общ.: +79271931888;

E-mail: redactor@anopartner.ru



О журнале

- ✓ Журнал имеет государственную регистрацию СМИ и ему присвоен международный стандартный серийный номер ISSN.
- ✓ Материалы журнала включаются в библиографическую базу данных научных публикаций российских учёных Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).
- ✓ Журнал является официальным изданием. Ссылки на него учитываются так же, как и на печатный труд.
- ✓ Редакция осуществляет рецензирование всех поступающих материалов, соответствующих тематике издания, с целью их экспертной оценки.
- ✓ Журнал выходит на компакт-дисках. Обязательный экземпляр каждого выпуска проходит регистрацию в Научно-техническом центре «Информрегистр».
- ✓ Журнал находится в свободном доступе в сети Интернет по адресу: www.srjournal.ru. Пользователи могут бесплатно читать, загружать, копировать, распространять, использовать в образовательном процессе все статьи.

Прием заявок на публикацию статей и текстов статей, оплата статей осуществляется через функционал Личного кабинета сайта издательства "Партнёр" (www.anopartner.ru) и не требует посещения офиса.