

ИССЛЕДОВАНИЕ НУТРИЕНТНОГО СОСТАВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Елова А. С., Завьялова О. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Чудинин Николай Владимирович
Кафедра общей гигиены
Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова

Контактная информация Елова Анастасия Сергеевна — студентка 4 курса лечебного факультета.
E-mail: anastasia.elova@yandex.ru

Ключевые слова: питание студентов, макронутриенты, микронутриенты, энергетический баланс, дефицит углеводов

Актуальность исследования: Деятельность современного студента связана со значительными информационными нагрузками и стрессом, что оказывает неблагоприятное действие на все составляющие здоровья, в том числе — на питание.

Рациональное питание — один из основных факторов, обеспечивающих высокую работоспособность и крепкое здоровье. Поэтому его можно отнести к основным элементам здорового образа жизни, в основе которого лежит концепция сбалансированного питания, предусматривающая бескомпромиссность полноценного восполнения потребностей организма в энергии, макро- и микронутриентах.

Цель исследования: Провести анализ соответствия макро- и микронутриентного состава питания современного студента начальных курсов медицинского вуза физиолого-гигиеническим рекомендациям.

Материалы и методы: На базе ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России проведено выборочное гигиеническое исследование, охватившее 87 студентов. В гендерном составе преобладали девушки (85,5%). Медиана возраста студентов составила 19,0 лет. Питание и двигательная активность студентов мониторировалась на протяжении 7 дней в период с марта по апрель 2019 года.

Проведен анализ 1729 приемов пищи и 532 суточных хронограмм. Макро- и микронутриентный состав пищи анализировался по Скурихину В.А. Химический состав продуктов иностранных торговых марок взят из базы данных о составе пищевых продуктов министерства сельского хозяйства США. Полноценность рационов питания студентов сопоставлена с «Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» ВОО студентов рассчитана по формуле Mifflin-St Jeor с учетом суточных энергозатрат и пищевого термогенеза. Математико-статистическая обработка собранного материала проведена с целью проверки ряда статистических гипотез: тест на нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка, расчет достоверности разницы по критерию Манна-Уитни.

Результаты: По нашим данным у студентов начальных курсов в рационе питания имеется дефицит энергии, медианное значение которого составляет 31,3%. Основной вклад в энергетический дефицит рациона питания вносит недостаток углеводов, который составил 48% и сформирован в основном из-за малого потребления полисахаридов. Недостаток белков и жиров составил 10% и 13,3% соответственно. Выявлена несбалансированность пищевого рациона по витаминному составу, который характеризуется наибольшим дефицитом витаминов D, K и бета-каротина (менее 15% от суточной потребности).

Рационы питания студентов женского и мужского пола имели статистически значимые различия по содержанию витаминов A, B1, B2, B9 и ниацина. Наблюдается существенный дефицит йода, медиана фактического содержания которого составляет 17,8 мкг при рекомендуемом уровне потребления 150 мкг в сутки.

Выводы: Рацион питания студентов начальных курсов медицинского вуза не сбалансирован по макро- и микронутриентному составу, что обосновывает необходимость дальнейшего анализа с целью разработки и внедрения мер первичной профилактики.

Литература

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. — 36 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2002. — 236 с.