

ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЖДУ ФАКУЛЬТЕТАМИ

*Асс. Худоярова Г. Н.
Хасанова Дурдона,
Ибрагимов Сохиб,
Асроржонова Зулфизар
студенты 2-лечебного
факультета СамГМУ*

Аннотация. Мы исследовали с группой результаты оценки рационов питания студентов нашего факультета. Использован метод анкетирования. На вопросы анкет ответили 23 учащихся Медико-профилактического факультета и 14 студентов лечебного факультета. Установлено, что рационы питания студентов не отвечают требованиям рационального питания. В частности, 30% респондентов не соблюдают режим 3–4-кратного приема пищи. В ежедневном рационе отсутствуют горячие блюда. Выявлен дефицит потребления белковых продуктов питания: мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц при избытке легкоусвояемых углеводов. Несбалансированное питание является фактором риска алиментарно-зависимых заболеваний.

Ключевые слова: алиментарный, алкогольные, студент, питания, рацион, напитки, антиоксидант.

Введение. Здорового образа жизни – это рациональное питание —любого человека независимо от его статуса, возраста и материального положения.

В организме студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Как показывают исследования, учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения; волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительную часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь,

неврозы. Задача любого среднего профессионального и высшего учебного заведения – подготовить не только профессиональных, но и здоровых энергичных специалистов. В условиях экономического кризиса сокращения доходов семей и студенческой безработицы, а также на фоне роста цен на продукты питания необходимо выработать предложения по совершенствованию системы питания нашего студенчества. Необходимо стимулировать, с одной стороны, товаропроизводителей к снижению себестоимости своей продукции, с другой – вводить государственные дотации на питание студентов.

Целью исследования. Гигиеническая оценка организации питания студентов медицинских специальностей.

Материалы и методы. Анкетирование проводили среди студентов 1–4-го курсов Медико-профилактического факультета и 3–4-го курсов лечебного факультета. Всего опрошено 12 человек, в том числе среди учащихся 50 человек, среди учащихся 15 человек. В анкеты были включены вопросы, касающиеся материального обеспечения, среднемесячного дохода, режима питания, набора продуктов, употребляемых в пищу, мест приема пищи, вредных привычек, оценки студентами своего здоровья.

Результаты и обсуждение. Анализ анкетных данных свидетельствует, что 2,4% студентов университета и 4% студентов университета проживают в отдельных квартирах, в общежитии – 1,9 и 19%, снимают жилье – 2,7 и 32% соответственно.

Из общего числа опрошенных 13,8% учащихся Медико-профилактического факультета указали, что имеют доход ниже прожиточного минимума, у 29,5% – доход соответствует прожиточному минимуму, у 13,5% – выше прожиточного минимума. Среди учащихся лечебного факультета 10% оказались с доходом ниже прожиточного минимума, у 32% он соответствовал прожиточному минимуму, у 13% был выше прожиточного минимума.

Согласно анкетным данным число приемов пищи респондентов колеблется от 1 до 6 раз в день: 18,8% студентов Медико-профилактического факультета и 13% студентов лечебного факультета питаются 3 раза в день, 32,2 и 2,5% соответственно – 4 раза и более, 5,1 и 3% соответственно – 2 раза в день, 3,9 и 3,5% соответственно – 1 раз.

Горячую пищу не принимают 7,3% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и 10,5% студентов лечебного факультета: 1 раз в день 66,4 и 68%, 2 раза в день 22,4 и 17%, 3 раза 3,9 и 4,5%.

Из всех опрошенных, только 23,7% учащихся Медико-профилактического факультета и 26% студентов лечебного факультета оценивают свое питание как соответствующее физиологическим нормам.

Оценка продуктового набора анкетированных показала, что для учащихся Медико-профилактического факультета молочные продукты входят в ежедневный рацион 3,3%. В то же время 17,8% употребляют молочные продукты не каждую неделю. Мясные блюда включены в продуктовый набор у 27,7% анкетированных: 1 раз в неделю 5,3%, 2 раза 8,5%, 3 раза 11,2%, 4 раза 8,5%, реже, чем 1 раз в неделю 11,9% анкетированных. Рыбные блюда входят в ежедневный рацион только у 2,6% студентов, при этом 42,1% опрошенных употребляют рыбные блюда реже, чем 1 раз в неделю. Яйца употребляют в пищу каждый день 7,9% студентов. Основная масса студентов – 26,2% – 1–3 раза в неделю. Свежие овощи и фрукты ежедневно включают в продуктовый набор 55,3% опрошенных, от 1 до 6 раз в неделю – 38,8%, реже одного раза в неделю – 5,9% анкетированных. Около 13% студентов ежедневно пьют натуральные соки. Крупяные и макаронные изделия присутствуют в ежедневном рационе у 23,7% студентов, 1–6 раз – 14,6%, реже одного раза в неделю – 11,7% опрошенных. 21,9% студентов всех курсов ежедневно употребляют кондитерские изделия: конфеты, пирожные и торты.

Установлено, что 28,8% студентов лечебного факультета употребляют молочные продукты ежедневно. В то же время 23% употребляют молочные продукты не каждую неделю. Мясные блюда включены в продуктовый набор у 34% анкетированных, 1 раз в неделю 3%, 2 раза у 8%, 3 раза у 10%, 4 раза у 8%, реже, чем 1 раз в неделю 15% анкетированных. Рыбные блюда входят в ежедневный рацион только у 4,5% студентов, из них 38% опрошенных употребляют рыбные блюда реже, чем 1 раз в неделю. Яйца употребляют в пищу каждый день 12% студентов. Основная масса студентов – 31% – 1–3 раза в неделю. Свежие овощи и фрукты ежедневно включают в продуктовый набор 28% опрошенных, от 1 до 6 раз в неделю – 46%, реже одного раза в неделю – 15% анкетированных. Около 21% студентов ежедневно пьют натуральные соки. Крупяные и макаронные изделия присутствуют в ежедневном рационе у 28% студентов, 1–6 раз у 18%, реже одного раза в неделю у 54% опрошенных. 30% студентов всех курсов ежедневно употребляют кондитерские изделия: конфеты, пирожные и торты.

Регулярно употребляют энергетические напитки 7,2% студентов лечебного факультета и 8% студентов лечебного факультета, в основном студенты младших курсов. 57 и 54% опрошенных ежедневно употребляют кофе, из них 25 и 34% 1 раз в день, 20,8 и 12% 2 раза в день, 11,2 и 8% 3 раза и более.

В ходе анализа анкет установлено, что 49,3% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и 37% студентов лечебного факультета регулярно употребляют алкогольные напитки. Число употребляющих спиртосодержащие напитки возрастает по старшинству курсов как в Медико-

профилактического факультета от 14,4% на I до 23,7% на IV, так и в лечебного факультета – от 22% на I до 47 и 44% на 5-м и 6-м курсах соответственно. Из употребляющих спиртные напитки отдают предпочтение пиву 41,3% учащихся Медико-профилактического факультета и 36% учащихся лечебного факультета, предпочитают водку или другие крепкие алкогольные напитки – 13,3 и 5,5%. Ежедневно пьют пиво 1,3 и 4% опрошенных.

Согласно анкетным данным регулярно курят 7,9% студентов Медико-профилактического факультета и 10% – лечебного факультета. 15,1% студентов Медико-профилактического факультета и 33% лечебного факультета регулярно принимают поливитамины, в то же время 24,6 и 13% их не принимают вообще и 19,6 и 14% принимают их нерегулярно. По результатам опроса установлено, что йодированная продукция включена в рацион 31,3 и 20% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и лечебного факультета. Фторированное молоко употребляют только 2% из опрошенных студентов Медико-профилактического факультета, среди студентов лечебного факультета данный показатель существенно выше – 15,5%. В ходе анализа 22,1% студентов Медико-профилактического факультета и 29% студентов лечебного факультета считают, что имеют отклонения в состоянии здоровья.

При оценке общего самочувствия у студентов предъявляют жалобы на сильную усталость 50% опрошенных студентов Медико-профилактического факультета и 65% студентов лечебного факультета, вялость – 13,4 и 54%, головную боль – 24,9 и 40% соответственно, наибольшую долю которых составляют студенты 1-го года обучения в обоих учебных заведениях. Периодические боли в сердце отмечают у себя 8,5% учащихся колледжа и 6% студентов университета, причем по курсам особой разницы не отмечается.

По данным опроса, 21% анкетированных в колледже и 35% в университете имеют какое-либо хроническое заболевание, в том числе алиментарно-зависимые составили 13,2 и 18% соответственно. Самой распространенной патологией среди алиментарно-зависимых заболеваний является гастрит – 7,9 и 11%, у 1,3 и 1,2% отмечается хронический панкреатит.

Заключение. Питание студентов Медико-профилактического факультета и лечебного факультета не отвечает требованиям рационального питания. Не соблюдают режим 3–4-кратного приема пищи 20% студентов Медико-профилактического факультета и 30% студентов лечебного факультета. Отсутствуют в ежедневном рационе опрошенных горячие блюда у 7,3% студентов Медико-профилактического факультета и у 10% студентов лечебного факультета. Отмечается дефицит белковых продуктов: мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц при избытке легкоусвояемых углеводных продуктов. По данным анкетирования, 9 и 27% студентов Медико-профилактического факультета и

лечебного факультета имеют хронические заболевания, из них 5,2 и 18% алиментарно-зависимые.

Использованные литературы

1. Мартинчик А.Н., Батурич А.К., Феоктистова А.И., Свяховская И.В. Методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания: Метод. рекомендации. – М., 1996.
2. Методические рекомендации по оценке состояния здоровья студентов техникумов и колледжей, связанного с характером питания. – М., 2021.
3. Питание и здоровье в Европе. Новая основа для действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2005.
4. Тутельян В.А. Концепция оптимального питания // Политика здорового питания в России: Материалы 7-го Всерос. конгресса. – М., 2003. – С. 524-525.
5. Соколова Н.В., Попов В.И., Алферова С.И., Артюхова И.Г., Кварацхелия А.Г. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи. *Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения РАМН*. 2013; 3–2 (91): 130–4.
6. Алуф О.Б., Васюхичева О.В., Мишкич И.А., Султанбекова А.А., Истомин А.В. Гигиеническая оценка пищевого поведения студентов первого курса медицинского высшего учебного заведения. *Здоровье населения и среда обитания*. 2014; 2 (251): 23–6.
7. Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения республики Узбекистан для поддержания здорового питания: СанПиН №0347-17.
8. Муратова З.Т., Вахидова А.М., Худоярова Г.Н.. Taktika vedeniya antibiotikochuvstvitelnosti i pronisayemosti antibiotikov cherez exinokokkovuyu kapsulu infisirovannuyu bakteriyami. Номер патента DGU—09542 2020/11/30.
9. Г.Н Худоярова, И.Ш Баротов, С. Ш Бойназаров. [Формирование здорового образа жизни у детей](#) . Educational Research in Universal Sciences . Стр.400-402. 2022/12/5.
10. Yunusov, K., & Achilov, O. (2022). Inspection of meat products and improvement of control at the slaughterhouse. *Journal of new century innovations*, 17(4), 155-162.
12. Ачилов, О., Ибрагимов, Ф. Б., Рузимов, М., & Асомиддинов, У. (2022). Эхинококкоз билан зарланган қўй гўштини ветеринариясанитария экспертизаси. *agrobiotexnologiya va veterinariya tibbiyoti ilmiy jurnali*, 70-73.
13. Муродов, С., Ачилов, О., & Асомиддинов, У. (2022). Қорамол гўштини ветеринария-санитария жихатдан баҳолаш. *agrobiotexnologiya va veterinariya tibbiyoti ilmiy jurnali*, 273-277.

14. Вахидова А., Худоярова Г., Муратова З. Иммунокорректирующее лечение больных эхинококкозом, осложненным бактериальной инфекцией //International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 68-75.

15. Vahidova A. M. et al. Properties of Stamms of Golden Staphylococcus Aureus Taken From People in Rural Areas in Winter Conditions //Miasto Przyszłości. – 2022. – Т. 27. – С. 43-44.

16. Вахидова А.М., Худоярова Г.Н., Абдурахимова А. Камариддин-заде М. (2017). Сравнения местной тканевой реакции строения капсулы хозяина, вокруг инфицированных и стерильных в бактериологическом отношении жизнеспособных эхинококковых пузырей. Профессиональное становление личности XXI века в системе непрерывного образования: теория, практика и перспективы. Ташкент 2017 г с- 107.

17. Вахидова А.М., Балаян Э.В. (2017) Грибы рода Raeciomyses и их роль в развитии эхинококкоза. Актуальные научные исследования в современном мире. № 3-3 (23). С. 43-50.

18. Вахидова А.М., Мурадова Э.В., Худоярова Г.Н. (2019) Экспериментальный эхинококкоз у поросят. В сборнике: Молодежь и медицинская наука в XXI веке. Сборник трудов XX Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. С. 165-166.