Бермагамбетова С.К., Зиналиева А.Н., Каримов Т.К.

ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

РГП на ПХВ Западно-Казахстанский государственный медицинский университет им. Марата Оспанова Минздрава РК, 030019, Актобе, Казахстан

При исследовании было выявлено, что у студентов отмечается нарушение режима питания. Так, выявлен некоторый дисбаланс в соотношении белков, жиров и углеводов за счёт увеличенного потребления жиров и сниженного потребления углеводов; у подавляющего большинства студентов отмечаются признаки алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний.

Ключевые слова: студенты; питание; суточный рацион.

Для цитирования: Бермагамбетова С.К., Зиналиева А.Н., Каримов Т.К. Оценка адекватности фактического питания студентов медицинского вуза. *Гигиена и санитария*. 2018; 97(4): 367-368. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-4-367-368>

Для корреспонденции: Бермагамбетова Сауле Кабиболовна, канд. мед. наук, доцент, руководитель отдела послевузовского образования Западно-Казахстанского государственного медицинского университета им. Марата Оспанова, 030019, Республика Казахстан, Актобе. E-mail: b.saule74@mail.ru

Bermagambetova S.K., Zinalieva A.N., Karimov T.K.

ASSESSMENT OF THE ADEQUACY OF DIETARY NUTRITION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS.

West Kazakhstan Marat Ospanov State Medical University, Aktobe, 03001Kazakhstan

Nutrition is one of the leading factors affecting the health of the population. Considering the importance of young people's health as a factor in providing future economic, social and cultural potential of the country, we studied the nutritional status of the students. In the investigation the students were found to have eating disorders: some imbalance in the ratio of proteins, fats, and carbohydrates, by increasing the intake of fat and lower carbohydrate intake, the vast majority of students have signs of nutrition-related non-communicable diseases.

Key words: students; meals; daily ration.

For citation: Bermagambetova S.K., Zinalieva A.N., Karimov T.K. Assessment of the adequacy of dietary nutrition of medical university students. *Gigiena i Sanitariya (Hygiene and Sanitation, Russian journal)* 2018; 97(4): 367-368. (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-4-367-368>

For correspondence: Saule K. Bermagambetova, MD, Ph.D., associate professor, head of the Department of nutrition hygiene, hygiene of children and adolescents of the West Kazakhstan Marat Ospanov State Medical University, 030019, Aktobe, Kazakhstan. E-mail: b.saule74@mail.ru

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgment. The study had no sponsorship.

Received: 20 December 2016

Accepted: 18 October 2017

Питание относится к одному из ведущих факторов, влияющих на состояние здоровья населения [1, 2]. Роль питания особенно возрастает в условиях экологического и психоэмоционального неблагополучия, когда оно может выступать как условие защиты против воздействия вредных веществ, как физиологический адаптоген.

Изучение фактического питания позволяет не только оценить его посредничество в сохранении здоровья, но и установить причину риска, связанного с недостатками рациона, вредными пищевыми привычками, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем [3, 4].

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей фактического питания студентов Западно-Казахстанского государственного медицинского университета им. Марата Оспанова.

Материал и методы

Объектом исследования явились 105 студентов в возрасте 20–21 года. Из них девушки составили 80,9% (85 из 105), юноши – 19,1% (20 из 105).

Для изучения фактического питания проводилось определение суточной энергопотребности, содержания пищевых веществ в продуктах методом 24-часового воспроизведения питания. Энергетический, нутриентный состав продуктового набора студентов медуниверситета

сопоставлен с «Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Казахстан» [5]. Полученные результаты внесены в базу данных программы Epidata. Данные обработаны в системе SAS, версия 9.2.

Результаты

Согласно полученным данным, нами были установлены нарушения режима питания: регулярное 3-разовое питание получает лишь около половины студентов как девушек ($44 \pm 2,05\%$), так и юношей ($52 \pm 2,3\%$). По частоте употребления продуктов, преобладающих в рационе студентов, выявлено, что наиболее употребляемая группа продуктов – хлебобулочные и макаронные изделия, на втором месте – кондитерские изделия, далее следуют продукты из мяса и мясосодержащие продукты, а молоко и молочные продукты употребляются студентами крайне редко, рыба и морепродукты практически отсутствуют в рационе учащихся.

Так, за период контрольной проверки калорийность рациона девушек составила 2776 ± 706 ккал/сут, что превышает норму в 1,4 раза, юношей – 3098 ± 194 ккал/сут, что также выше нормы в 1,3 раза.

Среднее потребление белка у обследованных лиц было зафиксировано на уровне $85,2 \pm 15,1$ г/сут у девушек, что

в 1,4 раза выше нормы и $107,5 \pm 2,1$ г/сут для юношей, что также выше возрастной нормы в 1,5 раза. От суточной энергопотребности это составило 12,6 и 14,7% соответственно. Среднесуточное потребление жира девушками и юношами составило 38,7 и 36,4% от общей калорийности (норма – не более 27%). Избыточное потребление жира отмечается у обоих полов. Так, количество жира в суточном рационе девушек составило 114,4 г, что больше в 1,9 раза нормы этой возрастной группы. У юношей количество жира в пищевых продуктах составило 121,2 г/сут, что в 1,7 раза больше нормы. Потребление углеводов с пищей было получено: у юношей – $369,5 \pm 27,6$ г/сут, что находится в пределах возрастной нормы, у девушек – $326,0 \pm 87,9$ г/сут. Однако, несмотря на физиологические показатели, за счёт углеводов обеспечивается лишь 48,7% у студенток и 48,9% у студентов от общих энергопотребностей, при норме 61% от необходимой суточной энергии. У респондентов наблюдается дисбаланс в соотношении потребления белков, жиров и углеводов. При норме 1 : 1 : 4 фактически у девушек эти показатели выглядят как 1 : 1,3 : 3,8, а у юношей – 1 : 1,1 : 3,4.

Обсуждение

Изменение пищевого поведения, злоупотребление новыми пищевыми привычками характеризуется прежде всего увеличением на рынке и ставших популярными продуктов категории «фаст-фуд» и газированных напитков (отмечено у 76,2% опрошенных).

Также в результате проведенного исследования выяснилось, что у подавляющего большинства респондентов наблюдаются такие симптомы, как слабость, головная боль, быстрая утомляемость, что скорее всего связано как с нарушением питания, так и с высокими стрессовыми нагрузками. Наличие симптомов заболеваний ЖКТ (жжение в эпигастральной области, ощущение «тяжести» после приёма пищи) отметили $71,6 \pm 4,8\%$ студентов обоего пола.

Заключение

Фактическое питание студентов является нерациональным и неадекватным физиологическим нормам потребностей в энергии и пищевых веществах, выявлено значительное нарушение режима питания. Рацион студентов-медиков по содержанию основных питательных веществ не сбалансирован. Отмечается почти в два раза увеличенное потребление жиров, углеводы представлены в основном мучными (макаронными, кондитерскими) изделиями. У подавляющего большинства студентов (свыше 70%) отмечаются признаки алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний.

Таким образом, студентам необходимо отрегулировать режим питания: увеличить кратность приема пищи

минимум до трёх раз в день, с рациональным распределением по отдельным приемам, а также оптимизировать качественный и количественный состав рациона: коррекция жирового и углеводного компонентов пищи за счёт привлечения в рацион студентов большего количества овощей и фруктов, молочных продуктов и уменьшения доли жирных продуктов, полного исключения из рациона продуктов быстрого приготовления и газированных напитков.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.
Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Литература

1. Шарманов Т.Ш. *Питание – важнейший фактор здоровья человека*. Алматы: Асем-Систем; 2010.
2. Сазонова О.В. Оценка риска дефицита потребления белка, витаминов и минеральных веществ взрослым населением Самары. *Вопросы питания*. 2011; 80(2): 49-51.
3. Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *EFSA J*. 2010; 8(3): 1460. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1460>
4. Каримов Т.К., Бермагамбетова С.К. Состояние фактического питания населения Актыубинской области. *Здоровье и болезнь*. 2009; 2(78): 105-7.
5. Айджанов М.М., Шарман А., Бекшин Ж.М. *Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Казахстан. Методические рекомендации*. Астана; 2012.

References

1. Sharmanov T.Sh. *Nutrition - the most important factor of human health [Pitanie – vazhneyshiy faktor zdorov'ya cheloveka]*. Almaty: Asem-Sistem; 2010. (in Russian)
2. Sazonova O.V. Risk assessment of deficit consumption of protein, vitamins and minerals by adult population of Samara. *Voprosy pitaniya*. 2011; 80(2): 49-51. (in Russian)
3. Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *EFSA J*. 2010; 8(3): 1460. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1460>
4. Karimov T.K., Bermagambetova S.K. Actual nutritional status of population in Aktoberegion. *Zdorov'ei bolezni*. 2009; 2(78): 105-7. (in Russian)
5. Aydzhanov M.M., Sharman A., Bekshin Zh.M. *Norms of physiological needs in energy and nutrients for various groups of the population of the Republic of Kazakhstan. Guidelines. [Normy fiziologicheskikh potrebnostey v energii i pishchevykh veshchestvakh dlya razlichnykh grupp naseleeniya Respubliki Kazakhstan. Metodicheskie rekomendatsii]*. Astana; 2012. (in Russian)

Поступила 20.12.16
Принята к печати 18.10.17