L.Hong // Colloids and Surfaces A Physicochemical and Engineering Aspects. – 2022. - 654:130097.

23. Wan, J. Visible light-driven antibacterial activities of zinc nanoparticle/fullerenol composite and its wound healing application / J.Wan, Y.Xia, Y.Zhang // Journal of Materials Science. – 2023. - 58(36):1-14.

24. Жеребятъева, О.О. Оценка наночастиц как перспективных альтернативных антимикробных препаратов / О. О. Жеребятъева, Л. М. Азнабаева, О. И. Большакова [и др.] // Дезинфекционное дело. – 2023. – № 2(124). – С. 5-14.

25. Большакова, О.И. Смогут ли наночастицы стать альтернативой антибиотикам / О. И. Большакова, Е. А. Михайлова, О. О. Жеребятъева [и др.] // Российские нанотехнологии. – 2023. – Т. 18, № 2. – С. 147-159.

26. Bolshakova, O. I. Fullerenes on a nanodiamond platform demonstrate antibacterial activity with low cytotoxicity / O. I. Bolshakova, V. M. Lebedev, E. A. Mikhailova [et al.] // Pharmaceutics. – 2023. – Vol. 15, No. 7. – P. 1984.

27. Bolshakova, O. I. Can Nanoparticles Become an Alternative to Antibiotics / O.I. Bolshakova, E. A. Mikhailova, O. O. Zherebyateva [et al.] // Nanobiotechnology Reports. – 2023. – Vol. 18, No. 2. – P. 153-164.

СЕКЦИЯ 4. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ В 21 ВЕКЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 613.21

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

*Саломов А.А.¹, Саломова М.А.², Саломова З.А.³, Саидова Н.С.²,
Мустафина Э.А.², Гарифуллина Э.И.², Ахмадуллина Х.М.²*

¹ *Центр кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии, г. Худжанд, Таджикистан*

² *ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет», Уфа, РФ*

³ *Городской Центр Здоровья №2, г. Худжанд, Таджикистан*

Аннотация. Обучение в российском медицинском вузе иностранных студентов актуализирует проблему рационального питания на примере изучения особенностей

характера питания и влияния на состояние здоровья. Установлено, что у 58,0% иностранных студентов и у 29,0% российских студентов ежедневный рацион не соответствует принципам здорового питания. За период обучения ухудшилось состояние здоровья у 35,0% российских студентов и 44,0% иностранных студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, рацион питания, режим питания, национальные блюда.

THE RESULTS OF THE STUDY OF THE DIET RUSSIAN AND INTERNATIONAL STUDENTS

*Salamov A.A.¹, Sodomova M.A.², Salamova Z.A.³, Saidova N.S.²,
Mustafina E.A.², Garifullina E.I.², Akhmadullina H.M.²*

¹ *Center of Cardiology and Cardiovascular Surgery, Khujand, Tajikistan*

² *FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

³ *City Health Center No. 2, Khujand, Tajikistan Annotation*

Abstract. Studying at a Russian medical university for foreign students actualizes the problem of rational nutrition by studying the peculiarities of the nature of nutrition and its impact on health. It was found that 58.0% of international students and 29.0% of Russian students have a daily diet that does not comply with the principles of a healthy diet. During the study period, the health condition of 35.0% of Russian students and 44.0% of foreign students deteriorated.

Keywords: health, students, diet, diet, national dishes.

Введение. Начальный период обучения иностранных студентов в российских вузах сопровождается напряжением адаптационных механизмов. Привыкать и приспосабливаться иностранным студентам приходится к климатическим особенностям, к новой языковой культуре и другой образовательной системе. Меняется и характер питания, что не может не сказаться в целом на общем самочувствии и состоянии здоровья. Первоопределяющими становятся вопросы пищевой безопасности, пищевой ценности продуктов, пищевых привычек и пищевых технологий, что в совокупности может привести к изменению вкусовых предпочтений или возникновению пищевых расстройств [1]. Изучение этих вопросов важно с точки зрения необходимости сохранения здоровья иностранных студентов как основы профессиональной подготовки будущих специалистов для зарубежных стран [2,3].

Целью исследования явилось сравнительное изучение рациона питания российских и иностранных студентов из мусульманских стран, обучающихся в Башкирском государственном медицинском университете.

Материалы и методы. Было проведено исследование на образовательной базе Башкирского государственного медицинского университета (г. Уфа). Использовано онлайн-анкетирование с добровольным участием 200 обучающихся, в том числе 100 российских и 100 иностранных студентов (в основном из Таджикистана). Дальнейший анализ и обработка полученных данных проводились на основе стандартной программы Microsoft Excel.

Результаты и обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у подавляющего большинства российских и иностранных студентов характер питания изменился после начала обучения в вузе (табл. 1).

Таблица 1

Изменился ли характер Вашего питания за период обучения в вузе?

№№	Варианты ответов	Процент ответивших	
		Российские студенты	Иностранные студенты
1.	Практически не изменился	49,0	16,0
2.	Изменился, но не очень существенно	27,0	40,0
3.	Изменился существенно	24,0	44,0

В общей сложности 84,0% иностранных студентов ответили, что у них характер питания за период обучения в вузе изменился, но не очень существенно (40,0%), а у 44,0% респондентов изменился существенно; тогда как у российских студентов суммарный показатель оказался ниже (54,0%), $p < 0,05$.

Обращает на себя внимание то, что 54,0% российских студентов оценивают свое питание в целом как здоровое. Этот показатель больше, чем у иностранных студентов, поскольку только 24,0% иностранных студентов ответили, что оценивают свое питание в целом как здоровое ($p < 0,05$). На несоответствие рациона принципам здорового питания указали 58,0% иностранных студентов и 29,0% российских студентов ($p < 0,05$). На наш взгляд, это различие может быть связано с изменившимся характером питания иностранных студентов и устоявшимися представлениями о «правильной культуре питания».

Тем не менее, 49,0% российских студентов и 38,0% иностранных студентов ответили, что придерживаются принципа полезной пищи; 39,0% российских студентов и 42,0% иностранных студентов ответили, что отдают приоритет вкусной еде; 12,0% российских студентов и 20,0% иностранных студентов ответили, что выбирают дешевую еду ($p < 0,05$).

В качестве факторов, мешающих правильному питанию, 68,0% российских студентов и 62,0% иностранных студентов назвали нехватку времени; 15,0% российских студентов и 17,0% иностранных студентов ответили, что виной является собственная лень; 11,0% российских студентов и 12,0% иностранных студентов отметили нехватку денег; 6,0%

российских студентов и 10,0% иностранных студентов - отсутствие стремления к здоровому питанию ($p < 0,05$).

Режим питания (3-4 раза в день) соблюдают 26,0% российских студентов и 22,0% иностранных студентов; 52,0% российских студентов и 51,0% иностранных студентов питаются в день 1-2 раза ($p < 0,05$). Ответили, что обычно завтракают 57,0% российских студентов, не всегда - 13,0% респондентов. Из числа иностранных студентов завтракают только 21,0% респондентов, не всегда - 42,0% ($p < 0,05$).

Большинство иностранных и российских студентов (45,0% и 17,0% соответственно) по утрам предпочитают чай, кофе и бутерброды. Это не требует много времени для приготовления и обладает бодрящим эффектом. В меньшей степени были названы яичница, каша и творог ($p < 0,05$).

Таблица 2

Вы готовите еду сами или обычно питаетесь в столовой?

№№	Варианты ответов	Процент ответивших	
		Российские студенты	Иностранные студенты
1.	Готовлю сам (а)	23,0	47,0
2.	Питаюсь в столовой, точках быстрого питания	50,0	16,0
3.	По-разному	27,0	37,0

Как видно из таблицы 2, 50,0% российских студентов редко готовят и питаются в различных заведениях, а 47,0% иностранных студентов ответили, что им нравится готовить себе еду, так как они предпочитают свою собственную кухню ($p < 0,05$). Иностранцы каждый день ходят в супермаркет, чтобы купить ингредиенты, необходимые для приготовления еды, которая в основном состоит из риса и макарон. Кулинарные способности у иностранных студентов развивались в родительской семье или же они самоучки, а техника приготовления пищи различна и иногда сложна. У каждого студента уже выработались свои привычки и свой стиль приготовления еды.

Изменение характера питания положительно отразилось на состоянии здоровья и общем самочувствии 16,7% российских студентов и 23,0% иностранных студентов. Ухудшилось состояние здоровья у 35,0% российских студентов и 44,0% иностранных студентов. В основном это проявлялось кратковременными диспепсическими расстройствами и проблемами с кожей. Иностранные студенты отметили также аллергические проявления. Не почувствовали изменений в состоянии здоровья и общем самочувствии 38,3% российских студентов и 22,0% иностранных студентов ($p < 0,05$), табл. 3.

Таблица 3

**Как Вы считаете, изменение характера питания отразилось
на состоянии Вашего здоровья и общем самочувствии?**

№№	Варианты ответов	Процент ответивших	
		Российские студенты	Иностранные студенты
1.	Состояние здоровья улучшилось	16,7	23,0
2.	Состояние здоровья ухудшилось	35,0	44,0
3.	Изменений не почувствовал	38,3	22,0
4.	Затрудняюсь ответить	10,0	11,0

Основными факторами, способствующими ухудшению состояния здоровья российских студентов, были названы: длительные интервалы между приемами пищи, чрезмерное потребление сладкого, переедание, чрезмерное потребление мучного и т.д. Иностранные студенты назвали: длительные интервалы между приемами пищи, нехватку в рационе овощей и фруктов, частое питание фаст-фудами, чрезмерное потребление сладкого и жирной пищи ($p < 0,05$).

На вопрос «Какие российские блюда больше всего Вам нравятся?» 75% российских студентов ответили, что борщ; 15% - котлеты и картофельное пюре. Борщ и плов предпочитают 55% иностранных студентов, шаурму - 35% респондентов.

Ответили, что им не нравятся российские блюда 10% иностранных студентов, поскольку еда пресная, не хватает специй (36,6%), мало вегетарианских блюд (33,3%) и в избытке мясные блюда (17,2%). Такие ответы свидетельствуют о том, что существуют национальные особенности рациона питания. В России предпочитают хлеб, мясо и картофель. В Центральной Азии и арабских странах – рис, фрукты и овощи.

На вопрос про любимые национальные блюда, 50,0% российских студентов ответили, что предпочитают блюда башкирской кухни - бешбармак, беляши, манты; 30,0% - плов; 20,0% - борщ. Иностранные студенты ответили, что любят плов (60,0%), курутоб (30,0%), кебаб, самсу, манты (10,0%), ($p < 0,05$). Такие блюда таджикской кухни, как плов и курутоб, во многих семьях готовят каждую неделю перед благословенной Пятницей и практически на всех праздниках.

В целом изучение рациона питания российских и иностранных студентов показало, что все же предпочтение отдается фаст-фуду (30,0% и 40,0% соответственно), что является одной из основных причин роста распространенности избыточного веса и ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и других метаболических нарушений. Это объясняется тем, что у студентов в приоритете учеба, регламентированное расписание занятий, большой объем информации и домашних заданий, поэтому система быстрого питания экономит время на приготовление и прием пищи.

Нами было изучено также отношение студентов к вредным привычкам (табл. 4). По данным опроса, 68,3% российских и 86,0% иностранных студентов отрицательно относятся к курению, 18,4% российских и 4,0% иностранных студентов относятся положительно, 13,3% российских и 10% иностранных студентов затруднились ответить на данный вопрос ($p < 0,05$).

Таблица 4

Отношение респондентов к курению

№№	Варианты ответов	Процент ответивших	
		Российские студенты	Иностранные студенты
1.	Положительное	18,4	4,0
2.	Отрицательное	68,3	86,0
3.	Затрудняюсь ответить	13,3	10,0

При этом 18,3% российских и 5,0% иностранных студентов ответили, что курят, 66,7% российских и 86,0 % иностранных студентов ответили, что не курят, и 15,0% российских и 9,0% иностранных студентов ответили, что курят иногда ($p < 0,05$).

На вопрос об отношении к алкоголю, 63,3% российских и 91,0% иностранных студентов ответили отрицательно; 13,3% российских и 4,0% иностранных студентов – положительно; 23,3% российских и 5,0% иностранных студентов затруднились ответить на данный вопрос ($p < 0,05$).

Обращает на себя внимание тот факт, что 15,0% российских студентов и 5,0% иностранных студентов ответили, что употребляют спиртные напитки; 55,0% российских студентов и 89,0% иностранных студентов ответили, что не употребляют спиртные напитки, а 30% российских студентов и 6% иностранных студентов ответили, что иногда употребляют спиртные напитки ($p < 0,05$). Иностранные студенты - представители мусульманских стран, имеют меньшую склонность к вредным привычкам, а также более негативно относятся к ним, чем российские студенты. Объясняют тем, что соблюдают нормы Ислама.

Заключение. Проведенное исследование позволило установить, что:

- в общей сложности у 84,0% иностранных студентов и у 54,0% российских студентов характер питания за период обучения в вузе изменился;
- у 58,0% иностранных студентов и у 29,0% российских студентов ежедневный рацион не соответствует принципам здорового питания;
- стараются соблюдать режим питания (3-4 раза в день) только 26,0% российских студентов и 22,0% иностранных студентов;

- 50,0% российских студентов предпочитают питаться в различных пунктах общественного питания и редко сами готовят, а 47,0% иностранных студентов предпочитают сами готовить себе еду, так как им нравится своя собственная кухня;

- за период обучения ухудшилось состояние здоровья у 35,0% российских студентов и 44,0% иностранных студентов и проявлялось кратковременными диспепсическими расстройствами и проблемами с кожей, аллергическими реакциями;

- основными факторами, способствующими ухудшению состояния здоровья российских студентов, были названы: длительные интервалы между приемами пищи, чрезмерное потребление сладкого, переедание, чрезмерное потребление мучного и т.д;

- иностранные студенты назвали в качестве факторов, способствующих ухудшению состояния здоровья: длительные интервалы между приемами пищи, нехватку в рационе овощей и фруктов, частое питание фаст-фудами, чрезмерное потребление сладкого и жирной пищи;

- фаст-фуду как продукту быстрого питания отдают предпочтение 30,0% российских студентов и 40,0% иностранных студентов;

- 18,3% российских и 5,0% иностранных студентов ответили, что курят;

- 15,0% российских студентов и 5,0% иностранных студентов ответили, что употребляют спиртные напитки.

На основании полученных результатов разработаны практические рекомендации, направленные на формирование здорового образа жизни, соблюдения принципов здорового питания в студенческой среде.

Список литературы

1. Азнагулова Г.И., Алчинова М.Р., Кунц И.Д., Нургалева А.Р. Питание студентов высших учебных заведений / В сборнике: Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и дезинфектологии. Материалы Международной научно-практической конференции 26-27 октября 2023 г. Уфа, 2023. С. 123-126.

2. Вишневская А.М., Пьянкова Е.Е., Прокопчик Н.А., Синкевич Е.В. Исследование культуры питания у иностранных и русскоговорящих студентов гродненского государственного медицинского университета. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018012517> (дата обращения 07.06.2024).

3. Труханович Д.Н., Тунчик Д.С., Сахарова Д.Б. Оценка качества питания студентов медицинских университетов / В сборнике: Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и

дезинфектологии. Материалы Международной научно-практической конференции 26-27 октября 2023 г. Уфа, 2023. С. 92-95.

УДК 613.2

**ФАКТОРЫ РИСКА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

*Желнина А.Д., Кузовкина А.А., Кутлиахметова Р.И.,
Шайхутдинова Г.Р., Ахмадуллина Х.М.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»,
г. Уфа, РФ*

Аннотация. Изучены факторы риска, способствующие развитию заболеваний пищеварительной системы среди студентов вузов г. Уфы. Установлено, что у 41,9% опрошенных студентов есть жалобы со стороны пищеварительной системы; 68,0% респондентов ответили, что после поступления в вуз режим питания ухудшился; 35,2% студентов оценили характер питания скорее как нерациональный и несбалансированный по составу; 22,4% опрошенных студентов ответили, что курят; 15,2% употребляют пиво и спиртные напитки.

Ключевые слова: студенты, профилактика, режим питания, гигиена, заболевания желудочно-кишечного тракта.

**RISK FACTORS CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT
OF DISEASES OF THE DIGESTIVE SYSTEM AMONG STUDENTS**

*Zheltnina A.D., Kuzovkina A.A., Kutliakhmetova R.I.,
Shaikhutdinova G.R., Akhmadullina H.M.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

Abstract. The risk factors contributing to the development of diseases of the digestive system among university students in Ufa have been studied. It was found that 41,9% of the surveyed students have complaints from the digestive system; 68.0% of respondents replied that after entering the university, the diet worsened; 35,2% of students assessed the nature of the diet as irrational and unbalanced in composition; 22,4% of the surveyed students replied that they smoke; 15,2% drink beer and alcoholic beverages.

Keywords: students, prevention, diet, hygiene, diseases of the gastrointestinal tract.