

3. Кожевникова О.А., Зубков А.Д. Особенности рациона питания современного студента // International journal of advanced studies in medicine and biomedical sciences. 2019. № 1. С. 63–68.

4. Старченко Н.Ю. Выявление факторов риска болезней органов пищеварения среди студентов. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-faktorov-riska-bolezney-organov-pischevareniya-sredi-studentov> (дата обращения 17.06.2024).

УДК 613.2

ОБ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*Нурсеитов Д.Ф.¹, Горбаткова Е.Ю.², Ахмадуллина Х.М.³,
Ахмадуллин У.З.³, Мануйлова Г.Р.², Горбатков П.В.⁴*

¹ АОО «Назарбаев Интеллектуальная школа химико-биологического направления»,
Павлодар, Республика Казахстан;

² ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы», Уфа;

³ ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава
России, Уфа;

⁴ ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», Уфа.

Аннотация. Проблема здоровьесбережения подрастающего поколения является актуальной в связи с тем, что молодые люди в перспективе определяют обороноспособность нашего государства и перспективы его дальнейшего экономического развития. Забота о здоровье обучающихся становится одной из приоритетных задач современного общества. В связи с этим нами была проведена работа, целью которой являлась оценка фактического питания школьников и студентов. Экспериментальная часть работы проводилась в г. Уфе (Республика Башкортостан) и г. Павлодаре (Республика Казахстан). Оценка суточного рациона питания проводилась с использованием программы для ЭВМ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, школьники, оценка фактического питания.

ON THE ASSESSMENT OF THE QUALITY OF NUTRITION OF STUDENTS OF DIFFERENT AGE GROUPS

*Nurseitov D.F.¹, Gorbatkova E.Y.², Akhmadullina H.M.³,
Akhmadullin U.Z.³, Manuilova G.R.², Gorbatkov P.V.⁴*

¹ AEO "Nazarbayev Intellectual School of chemical and Biological direction, Pavlodar",
Pavlodar, Republic of Kazakhstan;

² Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa;

³ FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa;

⁴ Ufa University of Science and Technology, Ufa.

Abstract. The problem of health preservation of the younger generation is relevant due to the fact that young people in the long term will determine the defense capability of our state and the prospects for its further economic development. Caring for the health of students is becoming one of the priority tasks of society. In this regard, we carried out work, the purpose of which was to assess the actual nutrition of schoolchildren and students. The experimental part of the work was carried out in Ufa (Republic of Bashkortostan) and Pavlodar (Republic of Kazakhstan). The daily diet was assessed using a computer program.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, schoolchildren, assessment of actual nutrition.

Введение. Как известно, в формировании здоровья определяющую роль играет образ жизни. В целом ряде публикаций было установлено, что нарушения режима труда и отдыха, нерациональное питание и другие факторы за период обучения в школе и вузе способствуют росту заболеваемости подрастающего поколения [1,2,3]. Одним из значимых аспектов ЗОЖ является рациональное и сбалансированное питание. Изучению этого фактора среди обучающихся школ и вузов посвящена данная статья.

Материалы и методы. В экспериментальной части работы приняли участие студенты 4-х вузов города Уфы и школьники г. Павлодара Республики Казахстан.

1. Гигиеническая оценка фактического питания проводилась среди студентов I и IV курсов четырех вузов г. Уфы Республики Башкортостан: ФГБОУ ВО БГАУ, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы», ФГБОУ ВО УУНиТ, ФГБОУ ВО «Финуниверситет при Правительстве РФ» в количестве 1817 чел. Из них 1045 девушки и 772 юноши.

2. В исследовании также участвовали школьники 8-х классов АОО «Назарбаев Интеллектуальная школа химико-биологического направления г. Павлодар» Республики Казахстан в количестве 38 человек (19 девочек и 19 мальчиков).

Для оценки качества питания различных возрастных категорий обучающихся нами использовалась компьютерная программа для ЭВМ. Оценка фактического питания студентов и школьников проводилось по методу 24-часового воспроизведения [4]. Определялось содержание в суточном рационе 8 различных нутриентов (белки, жиры, углеводы, кальций, натрий, калий, магний, витамин С) в соответствии с возрастными нормами физиологических потребностей [5].

Результаты. Установлены существенные различия в качестве питания в зависимости от курса обучения студентов вузов г. Уфы.

Содержание белка в суточных рационах девушек, обучающихся на I курсе, на 6,41% больше, чем у студенток IV курса; тогда как содержание жиров ниже на 2,12%. В соответствии с этим отмечается также более высокое содержания холестерина (на 12,8%) у

девушек IV курса обучения, по сравнению с первокурсницами. Существенное различие было установлено при сравнении показателя содержания углеводов в суточном рационе (меньше на 9,14% у студенток IV курса, чем у обучающихся на I курсе), рис.1.

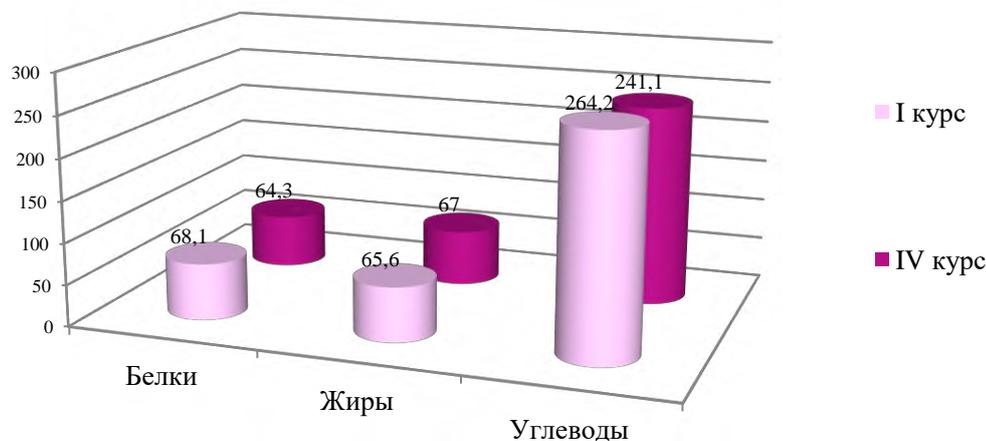


Рисунок 1 – Содержание белков, жиров, углеводов в суточном рационе питания девушек I и IV курсов (г)

За годы обучения было также установлено снижение содержания ряда минеральных веществ в питании студенток. Так, содержание калия меньше на 9,28%, кальция – на 8,29% у девушек IV курса по сравнению с I курсом. При этом статистически значимых отличий в потреблении магния студенток этих возрастных групп не определено.

Также отмечается более низкое (на 6,58%) содержание витамина С в суточных рационах девушек, обучающихся на I-го курсе, по сравнению со студентками IV-го курса.

Следует отметить, что качество питания существенно отличается в зависимости от пола молодых людей, обучающихся на I-ом и старших курсах (рис.2). Так у студентов-мужчин (в отличие от девушек) на I курсе количество белков в суточном рационе ниже на 16,48%, жиров – на 30,11%, углеводов – на 8,24% по сравнению с юношами, обучающимися на IV-ом курсе.

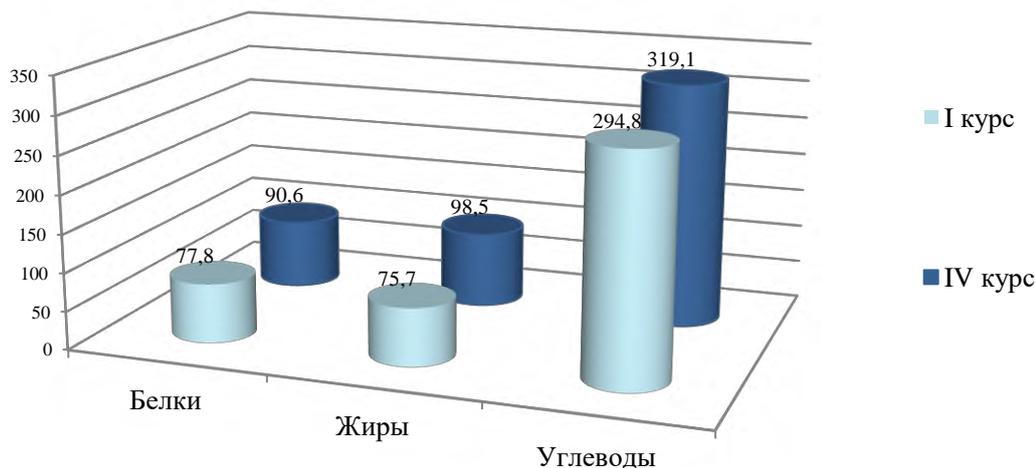


Рисунок 2 – Содержание белков, жиров, углеводов в суточном рационе питания юношей I и IV курсов (г)

В отношении потребления минеральных веществ у юношей, обучающихся на I-х курсах, определено более высокое содержание в суточном рационе калия (на 10,4%) по сравнению со студентами-мужчинами IV-го курса, тогда как количество кальция выше на 4,3%, магния – на 7,3%, соответственно. Однако следует отметить существенно меньшее содержание витамина С в суточном рационе студентов-мужчин IV-го курса (на 24,8%).

Полученные результаты свидетельствуют о более существенной нутриентной недостаточности питания девушек старших курсов, по сравнению с первокурсницами по целому ряду показателей; тогда как у юношей, обучающихся на IV курсе, питание является более полноценным, чем у мужчин-первокурсников (за исключением калия и витамина С).

Нами также была проведена оценка нутриентного состава суточного рациона питания школьников 8-х классов «Назарбаев интеллектуальной школе» г.Павлодара. Исследование качества питания проводилось по аналогичной методике.

Выявлено, что суточное потребление белка у девочек ниже нормы физиологических потребностей – средний показатель составил 69,8 г, тогда как показатель потребления жира находится практически в пределах возрастной нормы – 84,4 г (различие статистически незначимо при $p < 0,05$). Определена недостаточность углеводов в суточном рационе питания школьниц – средний показатель составил 249,0 г.

Определены существенные гендерные отличия в качестве питания школьников. У мальчиков средний показатель потребления белка в суточном рационе оказался выше нормы и составил 90,1 г (при норме 87 г в сут), содержание жира также оказалось превысило

нормативный показатели – 99,5 г (при норме 97 г в сут). При этом была выявлена недостаточность углеводов – средний показатель составил 274,5 г в сут.

Обсуждение. Установлено, что питание обучающихся не является рациональным, что подтверждается дефицитностью целого ряда нутриентов. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости превентивных мер, направленных на улучшение качества питания подрастающего поколения.

Заключение. В соответствии с этим нами был разработан курс «Формирование здоровья обучающихся»; опубликованы учебные пособия; результаты исследования представлены в научных статьях [7,8,9]. Качество питания школьников и студентов (нутриентный состав суточного рациона) анализируется с использованием программы для ЭВМ с последующей разработкой индивидуального рациона питания.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Подростки: риски для здоровья и их пути решения. – Женева: ВОЗ, 2021. – 12 с.
2. Европейское региональное бюро (ВОЗ). Здоровье-2020 – основы европейской политики и стратегия для XXI века [Электронный ресурс]. – Женева, 2020. – Режим доступа: <https://www.euro.who.int>. (дата обращения: 20.09.2024).
3. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации / В. М. Кучма, Н. А. Скоблина, О. Ю. Милушкина [и др.]. – М.: Изд-во «Литтерра», 2019. – 176 с.
4. Программа для ЭВМ № 20176117257. Расчет химического состава и энергетической ценности рациона питания по ингредиентам блюд / Т. Р. Зулькарнаев, У.З. Ахмадуллин, Е. Ю. Горбаткова [и др.]; заявитель и правообладатель ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. – № 2017614272; заявл. 10.05.2017; опубл. 03.07.2017.
5. Методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом 24 часового (суточного) воспроизведения питания / А. Н. Мартинчик, А. К. Батулин, А. И. Феоктистова, И. В. Свяховская – М., 1996. – 36 с.
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.)
7. Горбаткова, Е. Ю. Изучение фактического питания современной студенческой молодежи / Е. Ю. Горбаткова // Гигиена и санитария. – 2020. – Т. 99, № 3. – С. 291-297.

8. Горбаткова Е.Ю., Зулькарнаев Т.Р., Ахмадуллин У.З., Ахмадуллина Х.М. Гигиеническая оценка питания студентов высших учебных заведений. Гигиена и санитария. 2019; 98(5):540-545.

9. Горбаткова Е.Ю., Зулькарнаев Т.Р., Ахмадуллин У.З., Зулькарнаева А.Т., Казак А.А. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровья подрастающего поколения // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26166> (дата обращения: 20.09.2024).

УДК 613.2

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

*Галиуллина А. А., Зарипова Р. Р., Даутова А. К.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»*

Аннотация. В настоящей статье авторами рассмотрены современные тенденции гигиены питания населения. Представлена связь гигиены питания и нутрициологии, выявлены особенности и тренды рационального питания. В статье обосновано, что нутрициология является составной частью гигиены питания, которая затрагивает общие положения сбалансированного пищевого поведения, формирует рекомендации по подбору и приготовлению различных продуктов. Авторами также обозначены принципы рационального питания: умеренность питания; разнообразие и режим питания. В статье указано на основные проблемы и выделены приоритетные задачи гигиены питания в современных условиях.

Ключевые слова: питание, гигиена питания, рациональное питание, режим питания, нутрициология

CURRENT FOOD HYGIENE TRENDS

*Galiullina A.A., Zariyova R.R., Dautova A.K.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

Abstract. In this article, the author reviewed current trends in population food hygiene. The relationship between food hygiene and nutritionology is presented, features and trends of rational nutrition are revealed. The article substantiates that nutritionology is an integral part of food hygiene, which affects the general provisions of balanced eating behavior, forms recommendations for the selection and preparation of various products. The author also identified the principles of