

3. Кириленко, Н. П. Вопросы питания студентов медакадемии / Н. П. Кириленко / / Оптимальное питание – здоровье нации: материалы VIII Всерос. Конгресса, Москва, 26–28 окт. 2005 г. – М.: НИИП РАМН, 2005. – С. 117–118.
4. Корогодин, Е.А. Исследование потребителей российского рынка здорового питания// Наука и практика регионов. – 2019. – № 1. – С.118-123.
5. Батурин, А. К. Программы оценки фактического питания населения // Актуальные вопросы оптимизации питания населения ПФО: Матер. Науч.– практ. конф. – Н. Новгород, 2006. – С. 76-80.
6. Кадетова Н. В. Основы рационального питания студентов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2005. – №9. – С. 67-69.
7. Еременко В.Н., Лыткин А.В., Мишагина И.В., Синько О.В., Тюпенькова Г.Е., Лучинина И.Г. Физиология пищеварения и основы рационального питания // Вестник ВГУИТ. – 2019. – №4 (82). – С. 45-47.

УДК 613.96

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ИНДИЙСКИХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Зулькарнаев Т.Р., Ванзин А.А., Поварго Е.А., Хусаинов А.Э., Воскресенская Е.К.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»*

Аннотация. Изучен характер питания 352 студентов 2 курса международного факультета Башкирского государственного медицинского университета. Установлено, что примерно половина всех опрошенных иностранных студентов питаются неправильно, не доедая либо переедая, что отражается на статусе питания. Менее половины студентов (47,4%) имеют нормальный вес, у 21,9% студентов наблюдается дефицит массы тела и у 29,7% имеется избыточная масса тела и ожирение.

Ключевые слова: иностранные студенты, индекс Кетле, режим питания, дефицит массы тела, избыточная масса тела, ожирение.

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE DIETARY PATTERN OF INDIAN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Zulkarnaev T.R., Vanzin A.A., Povargo E.A., Khusainov A.E.,
Agafonov A.I., Voskresenskaya E.K.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

Abstract. The nutrition of 352 2nd-year students of the international faculty of the Bashkir State Medical University was studied. It was found that approximately half of all surveyed foreign students eat incorrectly, undereating or overeating, which affects their nutritional status. Less than half of the students (47.4%) have normal weight, 21.9% of students have a body weight deficit and 29.7% have excess body weight and obesity.

Key words: foreign students, Kettle index, dietary regimen.

Введение. Актуальность данного исследования определяется тем, что питание является одним из ключевых факторов, определяющим состояние здоровья организма, а в условиях резких изменений под влиянием смены привычной локации со своими устоявшимися особенностями, может привести к серьезным последствиям.

Эмиграция студентов из Индии для обучения в России стала распространенной практикой в последние годы. Однако изменение культурных, климатических и социальных условий, включая доступность и особенности питания, может оказывать значительное влияние на здоровье и самочувствие студентов [1]. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и академической успеваемости [3].

В условиях России индийские студенты сталкиваются с несколькими проблемами: во-первых, это доступность привычных продуктов. Индийские продукты и специи не всегда доступны в российских супермаркетах, что вынуждает студентов адаптировать свой рацион к местным условиям. Во-вторых, изменение рациона. В России преобладают продукты и блюда, которые могут быть непривычными для индийских студентов, включая мясные продукты, которые некоторые из них избегают по религиозным соображениям [2,4]. В связи с этим оценка питания индийских студентов, обучающихся в Российской Федерации, важна для выявления возможных проблем и разработки рекомендаций по их устранению.

Цель исследования: оценить режим питания студентов из Индии и его влияние на пищевой статус индийских студентов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 352 студента 2 курса международного факультета Башкирского государственного медицинского университета, из которых 75% (264 человека) респондентов - мужского пола, 25% (88 человек) респондентов - женского пола, средний возраст студентов составил 21 год.

Для оценки питания индийских студентов, были проведены опрос и анкетирование, включающие режим питания и вопросы о привычках питания, частоте приема пищи, потреблении основных групп продуктов. Также был рассчитан Индекс Кетле (индекс массы тела (ИМТ)), по формуле: $ИМТ = m/h^2$, где m — масса, кг; h — рост, м. Интерпретация

показателей ИМТ проводилась в соответствии с рекомендациями ВОЗ (2018): дефицит массы тела при значениях менее 18,49; норма - 18,5-24,99; избыточная масса тела – 25,0-29,99; ожирение – 30-34,99.

Результаты и обсуждение.

Результаты изучения режима питания показали, что рациональный режим питания был у 47,1% студентов (три раза в день питаются 36,5% студентов и 10,6% принимают пищу 4 раза в сутки). Остальные 50,1% индийских студентов питаются 2 раза, и 2,8% студентов принимают пищу 1 раз в сутки. При этом статистически значимых различий в режиме питания юношей и девушек не выявлено (таблица 1).

Так, среди юношей, максимальное количество респондентов ответили, что питаются 2 раза в день, что составило 135 человек или же 51,1% от общего числа всех юношей. На втором месте оказались юноши, которые ответили, что питаются 3 раза в день и этот показатель составил 89 человек или же 37,1%. И только 24 человека или 9,1% питались 4 раза в день.

А среди девушек, максимальное количество респондентов ответили, что питаются 2 раза в день, что составило 41 человек или же 46,6% от общего числа всех девушек. На втором месте оказались девушки, которые ответили, что питаются 3 раза в день, и этот показатель составил 31 человек или же 35,2%. Питались 4 раза в день 6 девушек или 6,8%.

Таблица 1 – Распределение студентов в зависимости от кратности питания

Показатели	Питаются 1 раз в день	Питаются 2 раза в день	Питаются 3 раза в день	Питаются 4 и более раз в день
Юноши	1,5% (4)	51,1% (135)	37,1% (89)	10,1% (24)
Девушки	6,8% (6)	46,6% (41)	35,2% (31)	12,4% (10)
Общее	2,8% (10)	50,1% (176)	36,6% (129)	10,5% (37)

При анализе распределения студентов по статусу питания в зависимости от значений индекса Кетле установлено, что большая часть студентов 47,4% (167 человека) имеют нормальный вес, у 21,9% (77 человек) студентов наблюдается выраженный дефицит массы тела, у 13,5% (47 человек) имеется избыточная масса тела, и ожирение имеют 17,2% (61 человек). Статистически значимых различий в распределении юношей и девушек в зависимости от статуса питания не выявлено (таблица 2).

Таблица 2 - Распределение иностранных студентов в зависимости от пищевого статуса (%)

Показатели	Менее 18,49 (дефицит)	18,5-24,99 (норма)	25,0-29,99 (избыточная масса тела)	30,0 и более (ожирение)
Юноши	18,7±5,57 (49)	46,7±4,50 (123)	15,2±5,68 (40)	19,4±5,48 (52)
Девушки	31,8±8,80 (28)	50,0±7,54 (44)	7,9±10,20 (7)	10,3±10,13 (9)
Общий	21,9±4,71 (77)	47,4±3,86 (167)	13,5±4,98 (47)	17,2±4,83 (61)

Определение значений индекса Кетле (индекса массы тела) среди юношей показало, что у 18,7% (49 человек) студентов наблюдается выраженный дефицит массы тела, 46,7% (123 человека) имеют нормальный вес, у 15,1% (40 человек) имеется избыточная масса тела (предожирение), ожирение имеют 19,4% (52 человека).

Значения индекса Кетле у девушек показало, что у 31,8% (28 человек) студенток наблюдается выраженный дефицит массы тела, у 50% (44 человека) имеют нормальный вес, у 7,9% (7 человек) имеется избыточная масса тела (предожирение), ожирение имеют 10,3% студенток.

Заключение. Полученные данные позволяют сделать выводы, что примерно половина всех опрошенных иностранных студентов питаются неправильно, не доедая либо переедая, что отражается на статусе питания и в дальнейшем может привести к проблемам со здоровьем, и так же сказаться на их успеваемости. Так, только 47,4% студентов имеют нормальный вес, у 21,9% студентов наблюдается дефицит массы тела, у 13,5% имеется избыточная масса тела и ожирение имеют 17,2% обследованных студентов.

Список литературы

1. Воронцова, А. С. Фолатный статус у студентов из Индии, обучающихся в г. Архангельске / А. С. Воронцова, А. И. Воробьева, Е. Ю. Мельничук // Журнал медико-биологических исследований. - 2023. - Т. 11, № 3. - С. 302-308.
2. Марзаева, М. Б. Адаптация иностранных студентов (региональный опыт) / М. Б. Марзаева // Вестник Калмыцкого института гуманитарных исследований РАН. - 2015. - № 4. - С. 184-191.
3. Настинова, К. И. Роль основных факторов риска специфических условий юга России в формировании здоровья иностранных студентов (на примере Республики Калмыкия) / К. И. Настинова // Вестник института комплексных исследований аридных территорий. - 2019. - № 1 (38). - С. 21-23.

4. Северин, А. Е. Особенности питания иностранных студентов в условиях адаптации к резко континентальному климату России / А. Е. Северин, Л. С. Панченко // Вестник Волгоградского государственного университета. - 2014. - № 2. - С. 58-62.

УДК 613.24

НУТРИЕНТНЫЕ ДЕФИЦИТЫ У ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ И ИХ КОРРЕКЦИЯ: КРАТКИЙ ОБЗОР

*Воронина Н.В.
Ташкентский педиатрический медицинский институт, Узбекистан*

Аннотация. В мире отмечается рост населения, страдающего целиакией, последствия которой приобретают социальную значимость. Среди причин поздней диагностики заболевания отмечены изменение течения болезни, сроков проявления отличных от классических форм, неосведомленность врачей в вопросах диагностики целиакии. В рекомендации по коррекции нутриентивных дефицитов у больных детей с целиакией включены разработка персонифицированных рационов, альтернативных безглютеновые продукты, использование натуральных биодобавок и биокорректоров.

Ключевые слова: целиакия, дети, нутриенты, дефицит, пути коррекции.

NUTRIENT DEFICIENCIES IN CHILDREN WITH CELIAC DISEASE AND THEIR CORRECTION: A BRIEF OVERVIEW

*Voronina N.V.
Tashkent Pediatric Medical Institute, Uzbekistan*

Abstract. The world is seeing an increase in the number of people suffering from celiac disease, the consequences of which are becoming socially significant. Among the reasons for late diagnosis of the disease are changes in the course of the disease, the timing of manifestations different from the classical forms, and the lack of awareness of doctors in matters of diagnosing celiac disease. Recommendations for the correction of nutritional deficiencies in children with celiac disease include the development of personalized diets, alternative gluten-free products, the use of natural dietary supplements and biocorrectors.

Keywords: celiac disease, children, nutrients, deficiency, ways of correctionThe article presents the key reasons for the development of nutrient deficiency in children with celiac disease and provides ways to correct them.