

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ - РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Собирова Л., 107-группа медико-педагогического и лечебного
факультета

Научный руководитель: доцент Назарова С.К.
ТашПМИ, кафедра Общественное здоровье и управление
здоровоохранением

Актуальность Питание является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека, обеспечивает организм необходимой энергией. Рациональное питание студентов следует рассматривать как одну из главных составных частей профилактической медицины, как один из факторов здорового образа жизни молодежи.. Возраст первокурсников относится к критическому периоду в жизни, что обусловлено наибольшей интенсивностью роста и развития, гормональной перестройкой организма, когда максимальны потребности в энергетических затратах. Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии, с чем различают один из принципов рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты.

Цель исследования. Изучить отношение студенческой молодежи к рациональному питанию, выявить факторы, причины и барьеры, мешающие соблюдению правильного режима питания;

Материалы и методы. Группу исследования составили студенты первого курса.

Результаты. В результате исследования культуры питания студентов 1 курса мы получили следующие данные: большинство студентов 1 курса (58,3 %) употребляют пищу 3-5 раз в день, и 6-7 раз (41,7%). 32,8% опрошенных студентов 1 курса ежедневно обязательно завтракают. Основная часть студентов завтракают иногда (52,2%). Самый популярный завтрак для студентов 1 курса - это бутерброды с чаем. В результате проведенного исследования выявлено, что практически все респонденты питаются в перерывах между учебными занятиями в столовых или кафе, чуть меньшая часть опрошенных предпочитает самсу, пирожок с чаем или булочку с йогуртом (19, 34 и 22%), 10% респондентов, отметили что, совершают перекусы шоколадкой, печеньем, пряником, запивая газированными напитками. Почти все опрошенные совершают плотный ужин уже дома, аргументируя это тем, что «только вечером удастся плотно покушать» (52,2%), или тем, что «не могут заснуть, пока не поедят» (46%). Потребление молочных и кисломолочных продуктов составляет незначительное место в рационе питания. Ежедневное употребляют 18,9%, 1-2 раза в неделю 43,2%. Основная масса студентов 1 курса отдает предпочтение жареной и жирной пище (53,0%), это в основном вторые блюда. Большая часть студентов (56,8%) предпочитают пить чай, кофе, газированные напитки,. Чай, кофе, соки, компот потребляют 40,6%. Студенты 1 курса знают о вреде фастфудов: гамбургеров, хот - догов, чикенбургов, но, тем не менее (иногда из за отсутствия ассортимента) в перерыве часто употребляют их.

Закключение. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. В компенсации этой ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание. При проведении оценки рациональности и культуры питания студентов 1 курсов выявлено, что часть студентов проживающих с родителями

или родственниками, питаются рационально и правильно, другая часть питается общественным питанием. Третья, немалая часть студентов уже имеет опыт работы на кухне, разбираются в меню, в правилах рационального питания, имеют навыки приготовления пищи, закупа и хранения продуктов.

Список литературы:

1. Маджидова, Ё. Н., Д. Д. Усманова, and Ж. М. Байтурсунова. "Динамика проявлений хронической ишемии мозга в процессе лечения цитофлавином." Журнал неврологии и психиатрии им. СС Корсакова 112.9 (2012): 57-62.