

**ИЗУЧЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ «МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

Тимохов Ярослав

Руководители: Бойко Н. И., Пикуза Н. Э.

**Учреждение образования «Мозырский государственный
медицинский колледж»**

г. Мозырь, Республика Беларусь

Целью исследования стало привлечение внимания учащихся колледжа к проблеме питания.

Задачи исследования включали: изучение пищевого поведения учащихся учреждения образования «Мозырский государственный медицинский колледж»; выработку рекомендаций по улучшению качества питания и коррекции пищевого поведения.

Объектом исследования стал пищевой рацион учащихся колледжа, а предметом исследования – результаты сравнительного анализа и социологического опроса учащихся по данной проблеме (онлайн - анкета [survio.com](https://www.surveymonkey.com)).

Нарушения в качественной и количественной стороне питания негативно влияют на здоровье человека. Общей тенденцией в питании населения Беларуси является дефицит животных белков, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот, избыток простых углеводов и животных жиров. Вопрос питания – один из самых болезненных в студенческой среде [1, с.3].

Исследовательская работа содержит информацию о биологическом значении различных витаминов, макро- и микроэлементов на здоровье человека, их содержании в разнообразных продуктах питания, клинических симптомах патологических состояний, вызванных дефицитами данных веществ.

Автором было проведено анкетирование 100 учащихся 2 курса учебного учреждения по определению основных биогенных элементов: магния, калия, железа, кальция, витамина А и бета- каротина, витаминов группы В, Д, С, Е. Анкеты по определению обеспеченности организма человека перечисленными элементами и витаминами приведены в работе.

В результате проведенного анкетирования установлено, что большая часть учащихся (86%) знакома с основами рационального питания. Однако, лишь 54% респондентов считают своё питание правильным. Определенная часть учащихся (43%) ограничивает себя в еде, а некоторые (23,7%) имеют избыточную массу тела. Кратность приёмов пищи у 8,5% респондентов составляет 2 раза в день; у 42,4% – 3 раза; у 33,9% – 4 раза; у 15,3% – 5 и более раз в день. Половина учащихся (50,8%) употребляют избыточное количество сладостей (конфет, шоколада, мучных изделий).

Организацию рационального питания учащихся затрудняют: дефицит времени на приём и приготовление пищи (56,4%), экономические факторы (43,6%), а также сложность обеспечения набора продуктов и неоптимальная обработка пищи.

Нерациональный режим питания преобладает у учащихся (8,5%), которые принимают пищу 2 раза в день.

Одной из первых от авитаминоза страдает нервная система. Чаще всего это связано с недостатком витаминов группы В, РР, магния, фосфора. Анализ ответов учащихся показал, что 65 респондентов чувствуют себя неспособными к деятельности и лишены энергии. 67 человек легко раздражаются, 77- часто подвергаются стрессам. При этом 26 человек вообще не едят мясо, 69- не употребляют продуктов из муки грубого помола, 62-употребляют мало сырых салатов, что является косвенными факторами гиповитаминоза витамина группы В.

Страдает от гиповитаминоза и система органов кровообращения. Верными признаками этого являются: онемение конечностей, сильная усталость к вечеру, судороги, покраснение век и конъюнктивы глаз, из-за слабости кровеносных сосудов развивается варикозное расширение вен, геморрой, кровоточивость десен, сердечные боли. Чаще всего эти симптомы вызваны дефицитом витаминов: В₉, В₁₂, С, К; железа, магния, калия. Витамин С влияет на невосприимчивость организма к инфекциям [1,с.28].

Опрос показал, что 31 респондент страдает частыми простудами, 46- имеют сухую кожу, трещины в уголках рта, 45 человек - ломкие волосы, вмятины на ногтях. При этом только 4 респондента в последнее время теряли много крови (донорство), 53 девушки отметили, что имеют обильные менструации. 61 человек выпивает более трех чашек черного чая или кофе в день, 9 - регулярно употребляют алкогольные напитки, 17- курят больше 5 сигарет в день, 30 - часто принимают медикаменты с ацетилсалициловой кислотой и обезболивающие, 79 - часто едят сохраняющуюся в тепле или вновь разогретую еду, 71 человек варят овощи в большом количестве воды. Все перечисленные факторы снижают уровень витаминов группы В, С, К и железа в организме. Только 31 респондент отдает предпочтение продуктам из муки грубого помола, 74 - едят мясо.

29 респондентов указали, что их часто беспокоят ночные судороги икроножных мышц. 39 человек страдает болями в сердце, учащенным сердцебиением и сердечной аритмией, 19 - защемлением нервов в области спины, 20 - ощущают онемение в руках. Одним из факторов, способствующих этим состояниям, является нехватка магния.

19 учащихся указали на проблемы, связанные с повышенным давлением, 16 - на склонность к отекам, 21 - плохую работу кишечника, 15 человек отмечают у себя мышечную слабость, что может быть связано с

нехваткой в организме калия. Но при этом, 95 человек отметили, что при покупке минеральной воды никогда не обращают внимание на содержание в ней макро- и микроэлементов. 93 учащихся указали, что практически не едят сухофруктов, 71 - редко употребляют фруктовые и овощные соки, а также используют длительную водную обработку при варке овощей.

Костно-мышечная система реагирует на гиповитаминозы снижением эластичности связок, нарушением осанки, лишним весом и дряблостью мышц. Эти симптомы появляются при недостатке витаминов В₂, В₅, В₆, Д, С, Е, холина, а также кальция.

При анкетировании 54 человека отметили, что страдают сколиозом, 1 человек - остеопорозом, 1 респондент регулярно принимает препараты с кортизоном, 47- выпивают ежедневно меньше стакана молока, 44- употребляют мало сыра и йогурта, 63 - мало зеленых овощей, 51- ест мало мяса и колбасы. Эти факторы косвенно указывают на недостаток в организме кальция, но при этом 16 учащихся ежедневно пьют сладкие газированные напитки. 24 человека избегают нахождения на солнце, 46- ест мало рыбы и яиц, 26 - сливочного масла, 36 - не едят грибов, что косвенно говорит о нехватке витамина D.

Внезапное появление красных пятен на лице, иногда опухание губ, частое чихание, приступы астмы, аллергии, воспалительные процессы верхних дыхательных путей говорят о недостатке в организме витаминов А, Е и С.

23 анкетированных отметили, что после повреждения у них образуются некрасивые шрамы, 21 человек имеет слабые соединительные ткани. 83 респондента при этом не употребляют в пищу нерафинированные растительные масла, а 69 - продуктов из муки грубого помола.

Мониторинг диспансерного учета учащихся 2 курса УО «Мозырский государственный медицинский колледж» показал наличие следующих заболеваний: сколиоз (54 человека), плоскостопие (9 человек), у 51 человека выявлены заболевания сердечно-сосудистой системы, главным образом, пролапс митрального клапана, МАРС. Болезни обмена веществ имеют 23 человека, из них 21 человеку поставлен диагноз «диффузный зоб», 2 человека страдают сахарным диабетом. Для 16 человек характерны заболевания органов пищеварительной системы: гастриты, дуодениты. У 6 учащихся выявлен хронический пиелонефрит, 4 человека больны бронхиальной астмой.

Применительно к полученным результатам, учащимся колледжа рекомендовано:

1. Включать в рацион достаточное количество овощей и фруктов, свежую зелень, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола.
2. Стараться ежедневно получать теплую пищу, потому что в таком виде она быстро усваивается организмом. Питаться 3-4 раза в сутки.
3. Принимать профилактические дозы готовых витаминно-минеральных препаратов не менее 2-х раз в год.
4. Бороться с вредными привычками, поскольку алкоголь и никотин приводят к разрушению и выведению избыточного количества витаминов из организма человека.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Безлер, Ж.А. Дефицит витаминов и минералов у детей: современные методы профилактики: учебно-методическое пособие / Ж.А. Безлер. – Минск: БГМУ, 2009. – 66 с.
2. Горбачев, В. В. Витамины, микро- и макроэлементы: справ. / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. Минск: Книж.Дом; Интерпрессервис, 2002. 543 с.

3. Морозкина, Т. С. Витамины / Т. С. Морозкина, А. Г. Мойсеёнок. Минск:
Асар, 2002. 112 с.