

УДК 613.2:378.661(571.56)

DOI 10.21661/r-462406

*Д.Д. Лугинова, М.В. Дьяконова,  
И.Д. Захарова, У.А. Иванова*

**ГИГИЕНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА**

*Аннотация: в статье представлены проблемы питания среди студентов медицинского института, а также проанализировано качество питания студентов. На основе проведенного исследования выявлены нарушения в пищеварительном тракте.*

*Ключевые слова: питание, студенты, заболевания ЖКТ, рациональное питание, неправильное питание.*

*D.D. Luginova, M.V. Dyakonova,  
I.D. Zakharova, U.A. Ivanova*

**HYGIENE OF NUTRITION OF STUDENTS OF THE MEDICAL INSTITUTE  
OF NORTH-EASTERN FEDERAL UNIVERSITY NAMED  
AFTER M.K. AMMOSOV**

*Abstract: the article presents the problems of nutrition among students of a medical institute, as well as the quality of nutrition of students. Based on the study, disorders of the digestive tract have been detected.*

*Keywords: nutrition, students, dysfunction of the digestive system, balanced diet, malnutrition.*

**Актуальность**

Поступив после окончания школы в высшее учебное заведение, бывший школьник попадает в новую, непривычную для него среду. Большие нагрузки во время обучения отнимают много времени, и студент не всегда соблюдает режим

питания и это может стать причиной или фактором риска развития многих заболеваний.

Питание напрямую влияет на усваивание учебного материала, работоспособность, общее состояние человека.

Исследование гигиены питания студентов-медиков является специфичным, так как люди, обучающиеся в медицинском институте ознакомлены с правильным питанием.

### Введение

Ни для кого не секрет, что сбалансированное питание – основа долгой жизни. Исследования ДНК показывают, что за 40 000 лет человеческая физиология мало изменилась. Потребности современного человека в питании – такие же, как и у наших предков. Иными словами, в наши гены встроена программа оптимального питания, которая делает нас здоровыми, стройными и энергичными [3].

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и продлению жизни человека [2].

Здоровым (рациональным) называют физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, особенностей действия климата и других факторов. Такое питание должно обеспечивать постоянство внутренней среды организма и поддерживать жизнедеятельность (рост, развитие, функции органов и систем) на высоком уровне [1].

«Нормы» предусматривают оптимальные потребности в пищевых веществах и энергии для лиц в каждой выделяемой (в зависимости от пола, возраста, профессии, условий быта и т. п.) группе населения и могут применяться для оценки адекватности питания на групповом уровне [1].

Термином «пищевой статус» характеризуется состояние здоровья, сложившееся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания [1].

Оценка пищевого статуса включает определение показателей функции питания, пищевой адекватности (выявление признаков пищевой недостаточности, избыточности или несбалансированности рациона) и заболеваемости [1].

Функцию питания оценивают по показателям процессов пищеварения и обмена веществ: белкового, жирового, углеводного, витаминного, минерального, водного [4].

Заболеваемость тесно связана с пищевым статусом и обусловлена различными нарушениями питания, в частности недостаточным или избыточным питанием [4].

### Цели и задачи исследования

#### *Цель:*

– изучить культуру питания студентов медицинского института СВФУ имени М. К. Аммосова.

#### *Задачи:*

1. Определить нарушения в кратности приема пищи.
2. Выявить основные заболевания студентов, которые они связывают с нерациональным питанием.

### Материалы и методы

1. Объект исследования: студенты медицинского института Северо-Восточного Федерального университета имени М. К. Аммосова.

2. Методы исследования: анонимное анкетирование среди студентов медицинского института в возрасте 20–22 лет, которые проживают в общежитии и у себя дома.

3. Предмет исследования: питание студентов.

### Результаты исследований

В исследовании принимали участие 100 респондентов, которые были распределены на 4 группы:

- 1 группа: 25 девушек, проживающих в общежитии;
- 2 группа: 25 юношей, проживающих в общежитии;
- 3 группа: 25 девушек, не проживающих в общежитии;
- 4 группа: 25 юношей, не проживающих в общежитии.

Полученные данные показали, что у студентов нарушен режим питания: 49% – не завтракают, 22% – не обедают, 15% – не ужинают, 46% – переедают.

Таблица 1

*Кратность питания*

	завтрак	обед	ужин	перекус	переедание
Девушки(общежитие)	11	19	18	24	16
Девушки(квартира)	18	19	23	24	14
Юноши(общежитие)	6	23	19	16	6
Юноши(квартира)	16	17	25	19	10

В ходе исследования выяснилось, что студенты, которые не проживают в общежитии, стараются не пропускать прием пищи в течении дня: 68% студентов завтракают, 72% – не пропускают обед, 96% – ужинают каждый день. В отличие от них, студенты, которые проживают в общежитиях, по разным причинам часто пропускают прием пищи, что сказывается на их здоровье.

По результатам анкетирования неприятные ощущения, тяжесть в области эпигастрита бывают у 42% девушек и 44% юношей до приема пищи, а также у 10% девушек и 22% юношей после приема пищи. Это свидетельствует о нарушении функции желудка, которые могут стать причиной развития серьезных заболеваний желудка и всего организма в целом.

Таблица 2

*Дисфункции желудка*

	Наличие болей в эпигастрии		Наличие заболеваний
	До еды	После еды	
Девушки (общежитие)	11	4	10
Девушки(квартира)	10	1	7
Юноши(общежитие)	15	8	15
Юноши(квартира)	7	3	12

**Выводы**

После проведенного исследования выяснилось, что большинство студентов медицинского института не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения правил рационального питания. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания.

В ходе исследования мы выяснили, что несоблюдение режима питания привело к нарушениям функций пищеварительной системы.

### ***Список литературы***

1. Архангельский В.И. Гигиена: Учебное пособие / В.И. Архангельский, П.И. Мельниченко. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2016. – 656 с.
2. Намазова Л.С. Витамины и минералы в современной клинической медицине. Возможности лечебных и профилактических технологий: Учебное пособие / Л.С. Намазова, Т.Р. Гришина [и др.] – М., 2005. – Ч. 1–5.
3. Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье / Лорен Кордейн; пер. с англ. И. Колчак. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 336 с.
4. Степанова И.В. Санитария и гигиена питания: Учебное пособие. – СПб.: Троицкий мост, 2010. – 224 с.

---

**Лугинова Диана Дмитриевна** – студентка ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск.

**Luginova Diana Dmitrievna** – student at FSAEI of HE “M.K. Ammosov North-Eastern Federal University”, Russia, Yakutsk.

**Дьяконова Мария Васильевна** – студентка ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск.

**Dyakonova Maria Vasiliyevna** – student at FSAEI of HE “M.K. Ammosov North-Eastern Federal University”, Russia, Yakutsk.

**Захарова Ирина Дмитриевна** – студентка ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск.

**Zakharova Irina Dmitrievna** – student at FSAEI of HE “M.K. Ammosov North-Eastern Federal University”, Russia, Yakutsk.

**Иванова Ульяна Афанасьевна** – студентка ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск.

**Ianova Ulyana Afanasyevna** – student at FSAEI of HE “M.K. Ammosov North-Eastern Federal University”, Russia, Yakutsk.

---