

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
АРЦАХСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

З.Я.Асриян, к.м.н., доцент кафедры стоматологии,
А.М.Магакелян, к.м.н., доцент кафедр стоматологии

Качественное питание является определяющим фактором здорового развития человека, семьи, общества. Правильно организованное питание имеет большое значение для нормального и умственного развития студентов. Имеется все больше оснований считать, что улучшение питания будет способствовать преодолению хронических и дегенеративных заболеваний. Недостаточность питания задерживает рост и развитие, понижает сопротивляемость организма, избыточность - нарушает процессы обмена, расстраивает пищеварение.

Более сильные дети вырастают в более сильных взрослых, способных к продуктивной жизни. Как установлено, интеллект детей, страдающих острой недоуспеваемостью заметно улучшается при обеспечении правильного питания. Сейчас многочисленные научные исследования допускают, что недостаточность витамина А у матери, инфицированной вирусом иммунодефицита человека, может повысить у нее риск передачи вируса ребенку. Качественное питание повышает сопротивляемость организма к инфекции, недостаточность питания выражается в плохом физическом развитии детей и подростков.

Правильно организованное питание - наиболее действенный фактор первичной профилактики заболеваний.

Целью настоящей работы является изучение фактического питания студентов, соответствие его физиолого-гигиеническим требованиям к показателям, характеризующим питание (энергетическая ценность, химический состав, режим питания), а с другой стороны - показатели пищевого статуса, характеризующие состояние здоровья обследуемых групп.

При изучении фактического питания студентов пользовались анкетно-опросным методом, в дальнейшем материал (меню-раскладка, анкеты о состоянии здоровья) подвергался статистической обработке. Анкетировано 53 студента. Энергетическую ценность и химический состав питания студентов устанавливали расчетным методом по расчетным таблицам.

Содержание основных питательных веществ и калорийность в рационе питания студентов показано в таб. 1.

Таб.1.Содержание основных питательных веществ в суточном рационе питания студентов.

студенты	кол-но	возр.	калор.		белки		жиры		углеводы		Б:ж:у
			норм.	факт.	норм	факт.	норм.	факт.	норм.	факт.	
Женщины	24	18-29	2400	2382.3	90	90.3	100	50.1	400	394	1:0.6:4.4
Мужчины	29	18-29	2800	3007.3	90	137.3	100	78.3	400	4	1:0.4:3

Белки в рационе женщин-студентов составляет 90.3 г-что соответствует норме, у мужчин- больше на 47.3г -137.3г за счет употребления хлеба, хлебобулочных и макаронных изделий. В норме содержание жира должно составлять 100г, фактически у женщин в 2 раза меньше (50.1г), а у мужчин на 22.7г меньше физиологической нормы. Содержание углеводов в рационе мужчин- студентов больше на 37.4 г (при норме 400г), а у женщин соответствует норме. Относительное состояние Б:ж:у в норме составляет 1:1:4, фактически у женщин (1:0.6:4.4) и у мужчин (1:0.4:3) уменьшено за счет недоедания жира. (из-за недостаточного количества сливочного масла и мяса).

Сбалансированность суточного рациона по основным витаминам (А, В, С) указана в таб. N 2.

таб. N2. Витаминная обеспеченность рациона студентов.

студенты	кол-во	возраст	А (мг)		В (мг)		С(мг)	
			норма	факт	норм	факт	норм	факт
женщины	24	18-29	1.5	0.9	2	2.1	70	59
мужчины	29	18-29	1.5	0.71	2	1.9	70	63

Фактическое содержание витамина А в рационе женщин и мужчин составляет соответственно 0.9 мг и 0.71 мг. Фактическое содержание витамина В соответствует норме. Содержание витамина С в рационе студентов занижено и составляет у женщин 59 мг, у мужчин 63 мг. (уменьшение в рационе фруктов и овощей).

Изучение содержания минеральных в-в в рационе студентов указано в таб. N 3.

Таб. N 3. Потребность студентов в минеральных веществах

студенты	кол-во	возр.	Са		Р		Mg		Са:Р	Са:Mg
			норма	факт	норм	факт	норм	факт	1:1.5	1:0.5
женщины	24	18-29	800	590	1200	1307	400	810.4	1:2.4	1:1.3
мужчины	29	18-29	800	491	1200	2433	400	835.6	1:5	1:7.7

Выявилась следующая картина: фактическое содержание Са уменьшено у женщин и у мужчин и составляет соответственно 590 мг и 491 мг, за счет уменьшения количества молока и молочных продуктов в рационе. Содержание фосфора и магния увеличено за счет таких продуктов, как хлеб, бобовые, мясо. Относительное соотношение Са:Р и Са:Mg у женщин уменьшено, не соответствует норме, у мужчин также не соответствует физиологической норме, из-за уменьшения Са и чрезмерного увеличения Р и Mg (за счет употребления бобовых и мяса). Что сказывается на росте и развитии костной системы зубов, заболеваемости кариесом.

Для оценки адекватности питания были опрошены 53 студента, для получения данных об определении начальных симптомов частичной витаминной недостаточности (С, Р, А): Кровоточивость наблюдается у 14.2% студентов, кариес наблюдается у 57.1 %, выпадение волос у 35.7 %, ломкость волос у 57.3 %, ломкость ногтей у 42.8%. Со стороны сердечно-сосудистой системы жалобы на нарушение сна у 15.3 %, раздражительность у 55.1%, снижение работоспособности – 14,8%.

Обобщая вышесказанное можно сделать следующие выводы:

1. Суточный рацион студентов не сбалансирован, энергетическая ценность рациона складывается из белков, углеводов (очень мало жиров).
2. Недостаточность витаминов А и С в рационе студентов соответствует итогам опроса о начальных симптомах витаминной недостаточности.
3. Неадекватность суточного рациона в минеральных веществах Са, Р, Mg, из-за уменьшения молока и молочных продуктов.

Ամփոփում

Աշխատանքում դիտարկվում է ուսանողների որակյալ սննդի հիմնահարցը՝ որպես մարդու առողջ զարգացման որոշիչ գործոն, ընդգծվում է ճիշտ կազմակերպված սննդի կարևոր նշանակությունը ուսանողների մտավոր զարգացման գործում: Ցույց է տրվել անբավարար սննդի ազդեցությունը օրգանիզմի աճի, զարգացման և դիմադրողականության վրա:

Резюме

В работе рассматривается проблема качественного питания студентов, как определяющий фактор здорового развития человека, подчеркивается большое значение правильно организованного питания для умственного развития студентов. Установлено влияние недостаточного питания на рост, развитие и сопротивляемость организма.

Литература

1. Журнал “Положение детей в мире”, 1998г. Детский фонд ООН.
2. Ю.И.Окорков, Ю.П.Еремин. “Гигиена питания”, 1984г.
3. А.Н. Горшков, О.В.Лимитова. “Гигиена питания”, 1997г.