

С. Н. ЧУБЧИК

Гомель, ГГУ имени Франциска Скорины

Научный руководитель – Е. М. Курак, старший преподаватель

РАЦИОН И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Актуальность. Рациональное питание студентов следует рассматривать как одну из основных составляющих здорового образа жизни молодежи, как один из факторов, продлевающих активный период жизни. Большинство студентов не придерживаются своей нормы калорий, это чревато появлением нарушений в пищевом поведении, которые могут привести к развитию ожирения или заболеваний ЖКТ.

Цель – изучить рацион питания и энергетическую ценность студентов биологического факультета Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины.

Материал и методы исследования. Обследовано 25 студентов биологического факультета ГГУ имени Франциска Скорины, возраст которых составлял от 18 лет до 21 года. Для определения суточной нормы калорий использовались формулы Харриса – Бенедикта – метод, используемый для оценки базовой скорости метаболизма человека.

Выводы. В результате проведенного нами исследования было установлено, что среднесуточное потребление белков у девушек варьировало от 41,51 до 78,3 г, у юношей – от 65,3 до 126,3 г, жиров – от 49,01 до 113,08 г у девушек и от 61 до 129,78 г у юношей, а углеводов – у девушек и юношей варьировало от 98,4 до 181,83 г и от 123,4 до 289 г соответственно. Базовая скорость метаболизма студентов составила от 1792 до 3187 калорий, при этом фактическое потребление калорий варьировало от 701 до 2623. Необходимо отметить, что средняя цифра потребления калорий среди девушек составила 1222, при этом у 100 % девушек потребление калорий было ниже рекомендуемой нормы. Анализ калорийности рациона юношей биологического факультета показал, что у 58,33 % калорийность пищи была низкой, для 25 % выявлено высокое потребление калорий, а для остальных студентов (16,66 %) характерно нормальное потребление калорий. Полученные результаты свидетельствуют о том, что подавляющее большинство студентов биологического факультета питаются неправильно. Это в дальнейшем может привести к появлению заболеваний органов пищеварения, а затем и развитию патологий других органов.

К содержанию