

УДК 641.1

Б. С. Ахметова, Е. С. Огнева, А. И. Саттарова,
факультет «Автомобильные дороги и мосты»,
Сибирский государственный автомобильно-дорожный
университет, Омск
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Е. А. Степанова

Сравнительный анализ рациона питания студентов различных вузов

Аннотация. В статье приводится сравнительный анализ рационов питания студентов различных вузов с учетом климатических условий их проживания.

Ключевые слова: студенты, рацион питания, сравнительный анализ, микронутриенты, продукты.

Несбалансированное питание сегодня является одной из главных проблем здоровья студентов. Жизнедеятельность, работоспособность, а также устойчивость организма к воздействию вредных факторов окружающей среды зависят от правильного питания. Сбалансированное питание строится с учетом пола, возраста и характера трудовой деятельности. Большинство студентов относятся к 1 группе по уровню физической активности, который характеризуется минимальной физической активностью [2].

Цель исследований — сравнительный анализ особенностей характера питания у студентов Астраханского государственного медицинского университета (далее — АГМУ) [1], государственного педагогического университета имени А. И. Герцена (далее — РГПУ) [3], а также Сибирского государственного автомобильно-дорожного университета (далее — СибАДИ) различной направленности обучения.

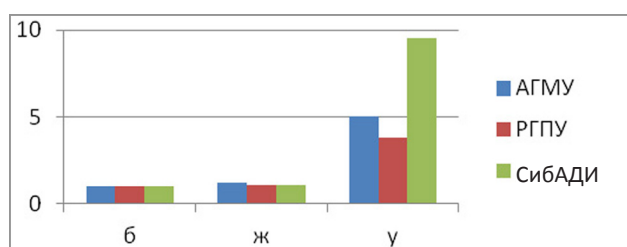


Рис. 1. Соответствие БЖУ студентов разных вузов

На рисунке 1 отражены результаты анализа, которые показывают соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) у студентов трех вузов. Сбалансированный рацион для студентов, выглядит следующим образом: белки:жиры:углеводы = 1:1:4 [2]. Это соотношение соблюдается в рационах студентов всех рассмотренных вузов, но в большей степени выражено у студентов техни-

ческих специальностей (СибАДИ), у других потребление находится в пределах нормы.

На рисунке 2 приведены показатели потребления некоторых витаминов, минеральных веществ, а также макроэлементов, содержащихся в среднесуточном рационе питания студентов.

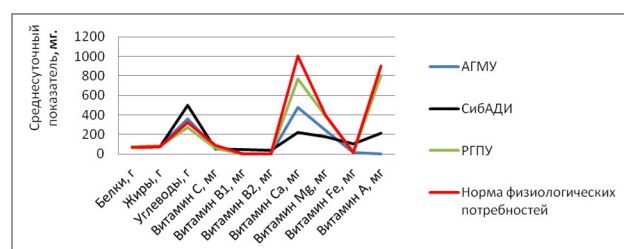


Рис. 2. Среднесуточные показатели потребления студентами основных нутриентов

Из графика, представленного на рисунке 2, можно сделать вывод о том, что студенты СибАДИ потребляют достаточное количество БЖУ, но идет отклонение в потреблении продуктов, содержащих микронутриенты и минеральные вещества, что является аналогичной проблемой для студентов АГМУ. Наиболее приближены к норме суточной потребности в пищевых веществах и микронутриентах рационы студентов РГПУ [3].

В таблице приведены результаты сравнительного анализа структуры питания студентов медицинского (АГМУ) и технического (СибАДИ) вузов. Так, среди часто потребляемых продуктов, входящих в рацион питания студентов, заявлены мясо, рыба, колбаса, молочные продукты, овощи и фрукты, макароны и различные крупы.

Более половины студентов СибАДИ потребляют каждый день продукты преимущественно животного происхождения, а студенты АГМУ предпочитают в ежедневном рационе молочные продукты.

Распределение продуктов в недельном рационе, %

Продукты питания	АГМУ[1]		СибАДИ	
	Каждый день	2–3 раза в неделю	Каждый день	2–3 раза в неделю
Мясные продукты	48,7	41,7	57,1	54,3
Молочные продукты	55,7	–	50,5	39,2
Овощи и фрукты	52,2	31,3	56,2	40,4
Макаронны, крупы	23,5	51,3	32,4	58,2

Прием пищи человека, живущего в условиях умеренно континентального, засушливого климата, отличается от питания людей, живущих на севере. Так, пища студентов АГМУ не должна содержать продукты, перегружающие организм. При высокой температуре рекомендуется употреблять много белка, так как белковая пища, особенно молочная, способствует нормализации азотистого баланса, тем самым улучшая самочувствие. Также нужно потреблять много свежих фруктов и овощей, они регулируют водный обмен и препятствуют перегреванию организма [1].

В Сибири, где большую часть года составляет низкая температура, студентам СибАДИ необходимо включать в свой рацион продукты животного происхождения, в том числе повышенной калорийности.

В Санкт-Петербурге мало солнечных дней и очень часто идут дожди, в основном пасмурная погода, поэтому студентам РГПУ стоит отдать предпочтение продуктам с большим содержанием витамина D. Он содержится в жирной рыбе, печени трески, яйцах, сливочном масле и водорослях.

Для студентов должен быть составлен определенный сбалансированный рацион питания, чтобы восполнить затраченную энергию и поддержать нормальную жизнедеятельность организма.

Таким образом, на основании проведенного сравнительного анализа можно сделать вывод, что сбалансированность питания у студентов различной направленности обучения имеет свои особенности. В целом рационы студентов АГМУ и РГПУ удовлетворяют рекомендациям рационального питания с учетом климатических условий проживания. Это связано с большей осознанностью студентов в этом вопросе, так как в своей учебной деятельности они изучают дисциплины, связанные с человеком и его организмом. Студенты СибАДИ имеют максимальное отклонение рациона питания от требуемых норм.

1. Антонова А. А., Яманова Г. А., Бурлакова И. С. Особенности питания студентов медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. — 2016. — № 4. — С. 78–81.

2. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: национальный стандарт Российской Федерации. — М. : Роспотребнадзор, 2009. — 38 с.

3. Сорокина Л. А. Рациональное питание как компонент культуры здоровья студентов педагогического вуза // Педагогика. — 2020. — № 8. — С. 174–177.