

Оцінка та корекція харчового раціону студентів нухт з метою запобігання виникнення ознак перевтоми

Тетяна Кос

Національний університет харчових технологій

Вступ. Негативні особливості сучасної дійсності призводять до розвитку різних патологій не лише у людей середнього та похилого віку, а й у молоді, особливо у студентів. Порушення харчового статусу, а також відсутність в раціонах харчування функціональних продуктів ведуть до виникнення ознак перевтоми. Теоретичними дослідженнями доведено необхідність збагачення раціонів продуктами, що містять незамінні фактори харчування.

Матеріали і методи. Об'єктами досліджень були: студенти (500 осіб з 1 по 3 курс денної форми навчання) НУХТ. Методами оцінки були опитувальні листи (анкети) і щоденники харчування студентів.

Результати. Оцінка стану здоров'я та фактичного раціону харчування студентів НУХТ була проведена в період з 2013 по 2015 навчальний рік. Опитані були 500 студентів з них 325 дівчат та 175 юнаків у віці від 18 до 20 років, яким було запропоновано заповнити анкету, яка включає перелік ознак перевтоми. Враховані були специфічні фактори, що негативно впливають на стан здоров'я студентів: особливості харчування, розумове і психо-емоційне напруження студентів, екзаменаційний стрес тощо. В таблиці 1 наведений скорочений перелік виявів симптомів перевтоми у студентів.

Таблиця 1

Оцінка впливу показників перевтоми на стан здоров'я студентів НУХТ

Показник	Кількість студентів, % від загальної кількості	
	юнаки	дівчата
Відсутність відчуття відпочинку після сну	89	75
Зниження пам'яті, концентрації уваги	72	32
Часті захворювання верхніх дихальних шляхів (простуда, бронхіти, ангіна)	52	15
Головні болі	14	48
Болі в м'язах і суглобах	58	17
Дратівливість	47	87
Поганий сон	43	65
Плаксивість	2	43
Відчуття втоми після незначного фізичного навантаження	32	34

Результати досліджень показали, що у 84% опитаних юнаків і 95% дівчат мали місце ознаки перевтоми. Під час аналізу раціону харчування студентам було запропоновано вести щоденник харчування протягом 7 днів, куди вони мали внести час, кількість і склад спожитої їжі [1]. Результати дослідження харчових щоденників показали, що при 2-о і частіше 3-и разовому режимі харчування раціон студентів в

основному складався з хлібобулочних та кондитерських виробів. В раціоні харчування практично відсутні бобові продукти, риба і морепродукти. Більшість студентів один прийом їжі замінювали картопляними чіпсами або снеками, пояснюючи це простотою вживання.

Таблиця 2

Відхилення від добової норми споживання нутрієнтів у фактичному раціоні студентів

Нутрієнт	Середнє фактичне споживання основних нутрієнтів	Добова потреба в основних нутрієнтах	Відхилення від середньодобової потреби студента, %
Білки, г	86,2	67	+28,7
ПНЖК, г	6,02	11	-45,3
омега -3, г	0,152	1	-84,8
омега-6, г	21,9	10	+36,9
Вуглеводи, г	561,3	392	+43,2
Харчові волокна, г	13,65	30	-54,5
Енергетична цінність, ккал/добу	2021	2450	-17,5
Аскорбінова кислота, мг	49,04	80	- 38,7
В ₁ , мг	1,04	1,6	-34,8
В ₂ , мг	2,97	2	+ 48,7
В ₆ , мг	0,95	2	-52,5
Фолієва кислота, мкг	59,75	250	-76,1
Пантотенова кислота, мг	4,41	10	-55,9
Вітамін Е, мг	7,1	15	-52,7
Кальцій, мг	494,4	1200	-58,8
Залізо, мг	7,02	15	-53,2
Йод, мкг	24	150	-83,8
Селен, мкг	4,7	70	-93,3

Вивчення фактичного раціону харчування студентів проводилось з метою виявлення дефіциту або надлишку основних харчових речовин, необхідних для запобігання ризику виникнення перевтоми (табл. 2). Отримані дані показали наявність дефіциту харчових волокон, поліненасичених жирних кислот (жирних кислот сімейства омега-3), вітамінів групи В, фолієвої, пантотенової кислот, вітаміну Е, макроелементів – кальцію, мікроелементів - заліза, йоду, селену.

Висновки. Студенти - це специфічна група населення, на стан здоров'я якої впливає безліч факторів, головним з яких є нераціональне та незбалансоване харчування. Для того, щоб знизити ризик виникнення перевтоми у студентів необхідно включити до раціону харчування нутрієнти відповідно до визначених норм. В даний час проблема раціонального харчування цієї групи населення має велике соціальне значення. В зв'язку з цим розробка продуктів функціонального призначення для студентської молоді є актуальним завданням.

Література

1. Основи фізіології та гігієни харчування: Метод. рекомендації до підготовки практичних занять для студ. спец. 6.091700 ден. форми навч. / уклад.: Л.О. Федоренченко, Г.О. Сімахіна, Н.П. Івчук, С.А. Бажай. – К.:НУХТ, 2004. – 26 с.