

УДК 613.28.004-057.875

ОЦІНКА СЕРЕДНЬОДОБОВОГО СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У РАЦІОНІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сльцова Л.Б., Омельчук С.Т.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, кафедра гігієни та екології №4

Пр. Перемоги 34, Київ 03057, Україна

e-mail: ieltsovaluba@ukr.net, md.omelchuk@ukr.net

Ключові слова: опитувальна карта, раціон харчування, середньодобове споживання, м'ясо та м'ясні продукти, риба та морепродукти, сало, яйця, корекція, студентська молодь.

Evaluation of animal-origin food products daily consumption by the student youth groups

Yeltsova L.B., Omel'chuk S.T.

O. Bogomolets National medical University, Chair of hygiene and ecology № 4

34, Peremohy avenue, Kyiv 03057, Ukraine

The animal-origin food products represent an indispensable component of healthy ratio of all working population groups, including student youth groups.

Low consumption or lack of animal-origin products in the youth groups' food ratios, particularly meat, fish and eggs as the main source of many essential nutrients stipulates for extra risks of polynutrient deficiencies as well as alimentary and alimentary-dependent diseases.

Aim: evaluation of average daily consumption of meat and meat products, fish and seafood, lard and eggs in order to correct the students' youth ratios.

Materials and methods: Using the questionnaire[15], the authors have evaluated food ratios of the medical students of O. Bogomolets National medical university. The survey participation was voluntary, after the students' previous consent obtained. The sample includes 858 respondents, 570 female and 288 male ones, aged 18-25 years. The sample was selected randomly.

Results: the paper represents the results of the comparative assessment of the recommended daily consumption of meat, meat products, fish and seafood, lard and eggs with their real consumption. The following meat types daily consumption was evaluated: consumption of pork, beef and poultry. The consumption was estimated by the following grading: "I don't consume it", "I consume not more than 100g daily", "I consume from 100 to 250g", "I consume more than 250g daily". The paper also represents the study of daily average consumption of meat products: sausage and smoked meat products; fish: fresh-water and salt-water one; seafood. The consumption was estimated by the following grading: "I don't consume it", "I consume not more than 100g daily", "I consume from 100 to 200g", "I consume more than 200g daily". The lard consumption evaluation scale looks as follows: "I don't consume it", "I consume not more than 30g a day", "I consume from 30 to 50 g", "I consume more than 100g a day". Daily egg consumption was evaluated by the scale: "I don't consume them", "I consume not more than 1 egg a day", "I consume 2 eggs daily", "I consume more than 2 eggs a day".

The authors have established that one third of male respondents and a half of female junior students don't consume pork, across the study year. One third of the respondents, consume 100-250g of it daily, with no gender and study year dependence.

Half of the respondents don't consume beef, with no gender or study year dependence. Only one fifth of male and one third of female respondents, regardless of the study year, consume 100-250g of it daily.

Almost half of the respondents daily consume poultry within the 100-250g limit. One fourth of junior male students and one sixth of senior male students as well as one tenth of all female students don't consume poultry at all.

More than one third of the respondents, regardless of the gender and study year, consume not more than 100g of sausage or smoked meat products.

Though lard is a traditional Ukrainian food product, one third of male and a half of female respondents don't consume it, regardless of the study year.

A half of the respondents don't consume fresh-water and salt-water fish, only one fifth of the male and one fourth of the female respondents consume 100-200g daily, regardless of the study year. 70% of the respondents, regardless of their gender and study year, lack seafood in their ratios.

More than one third of the respondents consume daily 1 or 2 eggs, one tenth of the respondents don't consume eggs.

Conclusions: the comparison of daily real consumption of the food-origin products with the recommended standards shows that more than a third of all respondents don't consume the products or consume them in minimum quantities, which represents multiple health risks for the youth, considering their reproductive age stage, etc. This may cause basic polynutrient deficiency, and, consequently, alimentary-dependent diseases of the youth. All the above-mentioned require for the personal correction of the students' youth ratios, considering their social status, financial status and food preferences.

Key words: questionnaire, food ratio, average daily consumption, meat and meat products, fish and seafood, eggs, lard, correction, students youth.

ОЦЕНКА СРЕДНЕСУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В РАЦИОНЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ельцова Л.Б., Омельчук С.Т.

Национальный медицинский университет имени А.А. Богомольца, кафедра гигиены и экологии №4

Пр.победы 34, Киев 03057, Украина

Продукты питания животного происхождения являются неотъемлемой частью здорового рациона всех групп трудоспособного населения, в том числе и студенческой молодежи.

Низкий уровень потребления или отсутствие в рационах питания молодежи продуктов питания животного происхождения, а именно мяса, рыбы, яиц, как основного источника поступления многих незаменимых веществ создает дополнительные риски возникновения полинутриентных дефицитов питательных веществ, алиментарных и алиментарнозависимых заболеваний.

Цель: оценка среднесуточного потребления мяса и мясных продуктов, рыбы и продуктов моря, сала и яиц с целью коррекции рационов студенческой молодежи.

Материалы и методы: была собрана информация с помощью карты-опросника [15] и проведена оценка рационов питания студентов-медиков. В анкетировании приняли участие студенты медицинских факультетов Национального медицинского университета имени А.А. Богомольца. Возраст респондентов от 18 до 25 лет. Анкетирование проводилось по предварительному согласию. Объем выборки – 858 респондентов, из них 570 – женского пола и 288 – мужского пола. Формирование выборки произвольное.

Результаты: в данной работе представлены результаты сравнительной оценки рекомендуемых порций среднесуточного потребления мяса и мясных продуктов, рыбы и морепродуктов, сала и яиц с их фактическим потреблением. Проводилась оценка среднесуточного потребления следующих видов мяса: свинины, говядины, птицы. Анализ их потребления проводился по следующей градации: не употребляю, до 100 г, 100-250 г, более 250 г. Также проводилась оценка среднесуточного потребления мясных продуктов, а именно: вареной и копченой продукции; рыбы, а именно: морской и речной; морепродуктов. Анализ проводился по следующей градации: не употребляю, до 100 г, 100-200 г, более 200 г. Оценка среднесуточного потребления сала проводилась по следующей градации: не употребляю, до 30 г, 30-50 г, более 100 г. Для оценки среднесуточного потребления яиц использовалась следующая градация: не употребляю, до 1 , 2, более 2.

Установлено, что не используют свинину в свой рацион треть респондентов мужского пола независимо от курса обучения и половина респондентов женского пола младших курсов. 100-250 г включают в свой рацион ежедневно треть респондентов независимо от пола и курса обучения.

Говядину не используют в рационе половина респондентов независимо от пола и курса обучения. Ежедневно используют 100-250 г лишь 1/5 респондентов мужского пола и треть женского независимо от курса обучения.

Практически половина респондентов использует ежедневно в свой рацион мясо птицы в пределах 100-250 г. Вообще не потребляют птицу 1/4 респондентов мужского пола младших курсов обучения и 1/6 старших курсов, 1/10 респондентов женского пола независимо от курса обучения.

Ежедневно включают в свой рацион до 100 г вареной или копченой мясной продукции более трети респондентов независимо от пола и курса обучения.

Несмотря на то, что сало есть традиционным украинским продуктом, не потребляют его вообще треть респондентов мужского и половина – женского пола, независимо от курса обучения.

Половина респондентов не используют в свои рационы морскую и речную рыбу. 100 – 200 г используют ежедневно лишь 1/5 респондентов мужского и 1/4 женского пола независимо от курса обучения. В 70 % рационов респондентов независимо от пола и курса обучения отсутствуют морепродукты.

Более трети респондентов включают ежедневно в свой рацион 1 или 2 яйца. Лишь 1/10 респондентов не используют яйца в рацион вообще.

Вывод: сравнительная оценка среднесуточных порций потребления основных продуктов питания животного происхождения с национальными рекомендациями дает основание утверждать, что более трети респондентов, вообще не потребляют продукты этой группы или имеют угрожающе низкий уровень потребления, что составляет угрозу для здоровья молодежи, особенно учитывая их репродуктивный возраст. Такая ситуация создает дополнительные риски возникновения полинутриентных дефицитов в основных пищевых веществах и как следствие влечет за собой возникновение алиментарнозависимых заболеваний у молодежи. Данная ситуация требует проведения персонифицированной коррекции рационов питания студенческой молодежи с учетом их социального статуса, материального положения и пищевых предпочтений.

Ключевые слова: карта - опросник, рацион питания, среднесуточное потребление, мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, сало, яйца, коррекция, студенческая молодежь.

ВСТУП

Моніторинг та вивчення різних аспектів харчування населення, в тому числі і студентської молоді, дають можливість вчасно та вдало розробляти та

втілювати у життя прості, доступні та ефективні засоби та заходи первинної профілактики щодо виникнення дефіцитних нутрієнтних станів, аліментарних та аліментарнозалежних захворювань.

Споживання продуктів тваринного походження, а саме, м'яса і м'ясних продуктів, риби та продуктів моря, яєць є невід'ємною частиною щоденного раціону [1,2,3,4,5]. У відповідності до нових норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії, рекомендованої тарілки здорового харчування вказані продукти складають 1/6 (біля 17%) від усіх продуктів [1,2,3,4,5].

Нутрієнтний склад м'яса має надзвичайне біологічне значення у харчуванні здорових людей завдяки збалансованому складу незамінних амінокислот, поліненасичених жирних кислот, вітамінів групи В, наявності хелатних форм кровотворних елементів з кофакторною функцією [2,3,4,6]. Водночас доцільно обмежити споживання свинини, яловичини та баранини менше 500 г на тиждень, при цьому слід споживати якомога менше оброблених м'ясних продуктів (ковбаси варені та копчені, сосиски, паштети, напівфабрикати тощо) [2]. При регулярному споживанні м'ясо птиці не збільшує ризику виникнення раку кишечника [2]. У США дієтичні рекомендації передбачають вживання 150 г нежирного м'яса у складі щоденного раціону розрахованого на 2000 ккал [5]. Вірогідне збільшення ризиків раку шлунку, підшлункової залози, ободової кишки асоційоване із постійним споживанням технологічно оброблених м'ясопродуктів навіть у незначних кількостях (30-50 г) [5].

Унікальним продуктом за своїм складом та цінністю жирів є сало [2]. Проте доцільно обмежувати споживання тваринних жирів (вершкове масло, сало) до 30г на день [2].

Риба та продукти моря вважаються найкращим джерелом поживних харчових речовин – білків високої біологічної цінності, таурину, поліненасичених жирних кислот, особливо класу Омега-3, жиророзчинних вітамінів, та вітамінів групи В, мінеральних елементів – Р, Mg, К, Fe, Со, Cu,

Zn, I [2,3,4,7,8,9]. Цільовим рівнем споживання риби є дві-три рибні страви на тиждень, з яких хоча б одна повинна бути з морської риби [2]. Дана група продуктів відноситься до групи “здорових продуктів” та є правильним вибором у раціональному харчуванні усіх груп населення. Наявність широкого асортименту рибної продукції збільшує можливості вибору відповідно до уподобань та харчових звичок, матеріальних можливостей.

Курячі яйця є важливим джерелом незамінних амінокислот, фосфоліпідів, жиророзчинних (A, D, E) та водорозчинних (B₂, B₁₂) вітамінів, лецитину, фолієвої кислоти. Жовток яйця містить низку важливих кровотворних мінералів – Fe, Cu, Co, Zn, I, Se [10-14]. Рекомендовано вживати 1-2 курячих яйця на день [1,2,3].

Матеріали та методи дослідження

Дизайн дослідження: поперечне (крос-секційне) засліплене. Анкетування проводилось анонімно за попередньо поінформованою згодою респондентів. Час анкетування - з кінця грудня 2016 по кінець лютого 2017 року. В даний період найбільш виражені прояви дефіцитного харчування. Анкетування проводили інтерв'юери, що пройшли підготовку по техніці інтерв'ювання.

Критерієм включення були студенти-медики 2, 4, 6 курсів навчання.

Критерієм виключення: студенти, які тимчасово або тривалий час мають лікувально-профілактичне, дієтичне чи лікувальне харчування, віддають перевагу нетрадиційним видам харчування (вегетаріанці, сиріоди), мають хронічні захворювання в стадії суб- та декомпенсації, вагітні (2 та 3 триместри).

В дослідженні використовувались наступні **методи:** аналітичний, анкетно-опитувальний, статистичний (програма Medstatistika, яка є ліцензована в Україні).

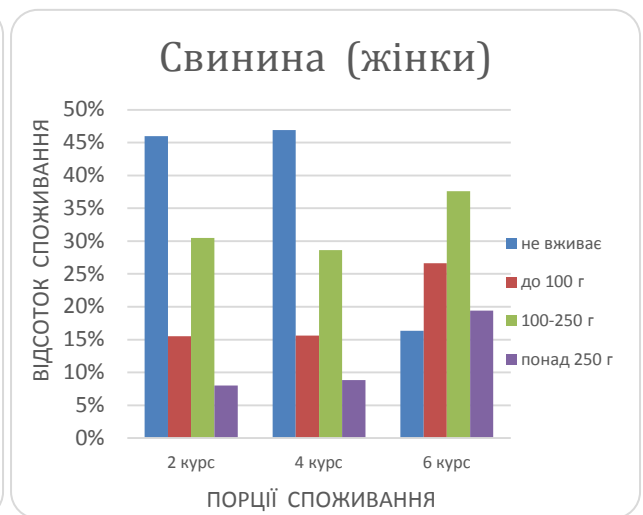
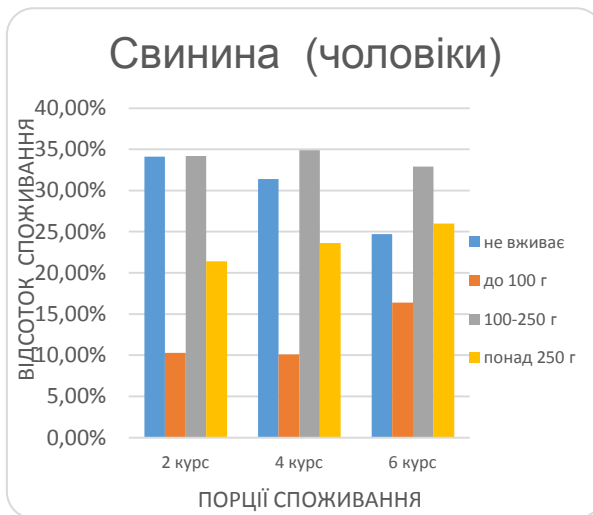
Результати дослідження. Нами використовувалась опитувальна карта [15], розроблена фахівцями кафедри гігієни та екології №4 НМУ імені

О.О.Богомольця, яка пройшла експертну оцінку провідних науковців у галузі гігієни харчування, дієтології та громадського здоров'я. В анкетуванні приймали участь 858 респондентів, серед них студенти-медики 2, 4, 6 курсів медичних факультетів. Формування вибірки випадкове. Вік опитуваних від 18 до 25 років, із них 570 респондентів жіночої статі та 288 респондентів чоловічої статі. Респондентів 2 курсу жіночої статі - 213, 2 курсу чоловічої статі - 126, респондентів 4 курсу жіночої статі - 192, 4 курсу чоловічої статі - 89, респондентів 6 курсу жіночої статі - 165, 6 курсу чоловічої статі 73.

Об'єктом дослідження були харчові раціони студентів-медиків. Проаналізовано середньодобове споживання продуктів харчування тваринного походження, а саме: м'яса та м'ясних продуктів, сала, риби та морепродуктів, яєць.

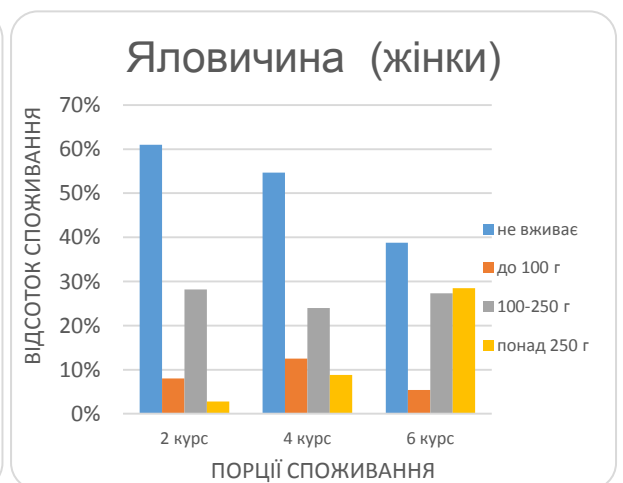
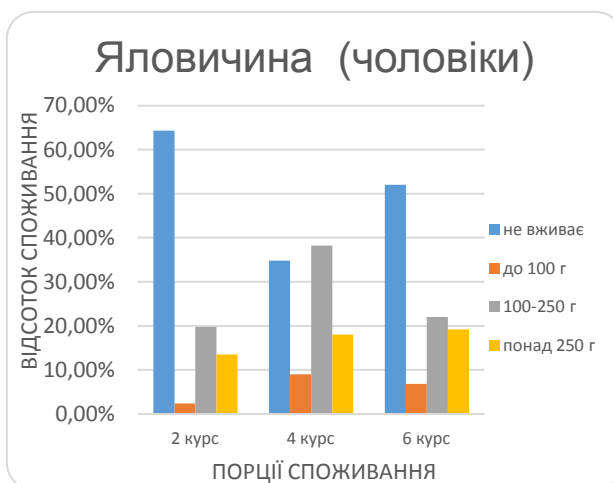
Аналіз споживання м'яса та м'ясних продуктів включав в себе оцінку середньодобового споживання наступних продуктів: свинини, яловичини, птиці, варених та копчених м'ясних продуктів. Аналіз середньодобового споживання свинини, яловичини, птиці проводився за наступною градацією: не вживаю, до 100 г, 100-250 г, понад 250 г, відповідно до опитувальної карти. Свинину не вживають в свій раціон 34,1%; 31,4%; 24,7% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 46,0%; 46,9%; 16,35% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 10,3%; 10,1%; 16,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 15,5%; 15,6%; 26,65% респондентів жіночої статі. 100-250 г включають у свій раціон 34,2%; 34,9%; 32,9% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 30,5%; 28,65%; 37,6% респондентів жіночої статі. Понад 250 г включають у свій раціон 21,4%; 23,6%; 26,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 8,0%; 8,85%; 19,4% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання свинини студентами-медиками представлені на рис.1.

Рисунок 1. Середньодобове споживання свинини студентами-медиками



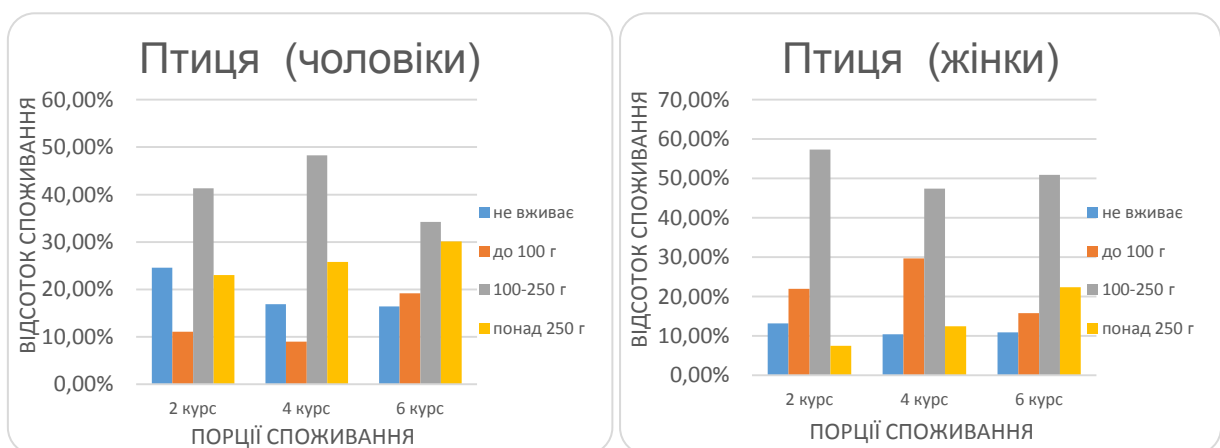
Яловичину не вживають в свій раціон 64,3%; 34,8%; 52,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 61,0%; 54,7%; 38,8% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 2,4%; 9,0%; 6,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 8,0%; 12,5%; 5,4% респондентів жіночої статі. 100-250 г включають у свій раціон 19,8%; 38,2%; 22,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 28,2%; 24,0%; 27,3% респондентів жіночої статі. Понад 250 г включають у свій раціон 13,5%; 18,0%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 2,8%; 8,8%; 28,5% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання яловичини студентами-медиками представлені на рис.2.

Рисунок 2. Середньодобове споживання яловичини студентами-медиками



Птицю не вживають в свій раціон 24,6%; 16,9%; 16,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 13,2%; 10,4%; 10,9% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 11,1%; 9,0%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 22,0%; 29,7%; 15,8% респондентів жіночої статі. 100-250 г включають у свій раціон 41,3%; 48,3%; 34,25% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 57,3%; 47,4%; 50,9% респондентів жіночої статі. Понад 250 г включають у свій раціон 23,0%; 25,8%; 30,15% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 7,5%; 12,5%; 22,4% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання птиці студентами-медиками представлені на рис.3.

Рисунок 3. Середньодобове споживання птиці студентами-медиками

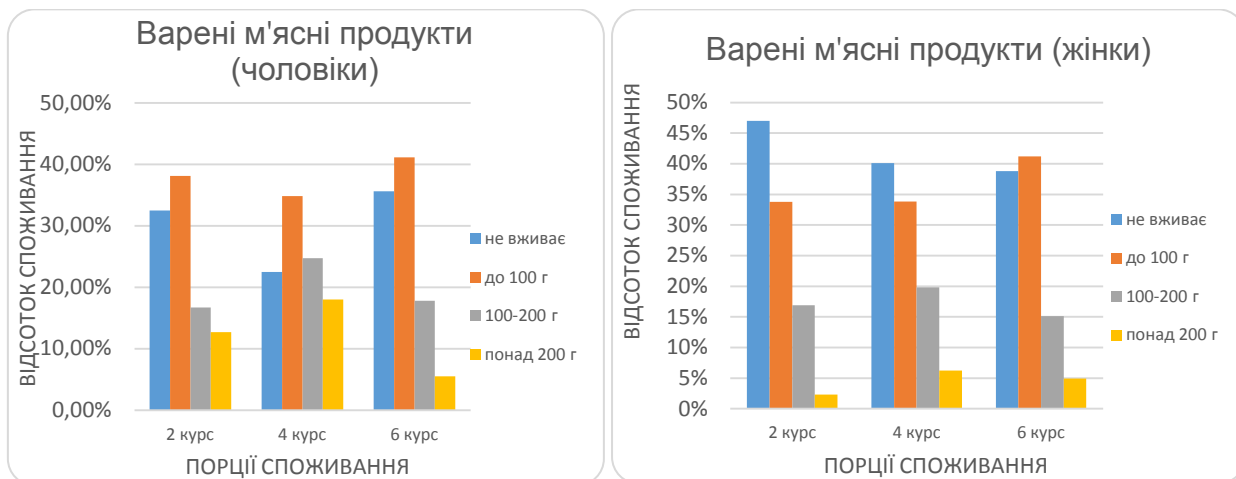


Аналіз середньодобового споживання варених та копчених м'ясних продуктів проводився за наступною градацією: не вживаю, до 100 г, 100-200 г, понад 200 г, відповідно до опитувальної карти.

Варену м'ясну продукцію не вживають в свій раціон 32,5%; 22,5%; 35,6% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 47,0%; 40,1%; 38,8% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 38,1%; 34,8%; 41,1% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 33,8%; 33,85%; 41,2% респондентів жіночої статі. 100-200 г включають у свій раціон 16,7%; 24,7%; 17,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 16,9%; 19,8%; 15,1% респондентів жіночої статі. Понад 200 г включають у свій раціон 12,7%; 18,0%; 5,5% респондентів чоловічої статі 2,

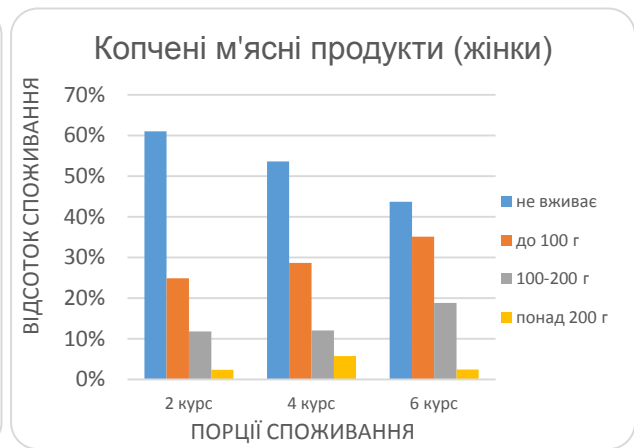
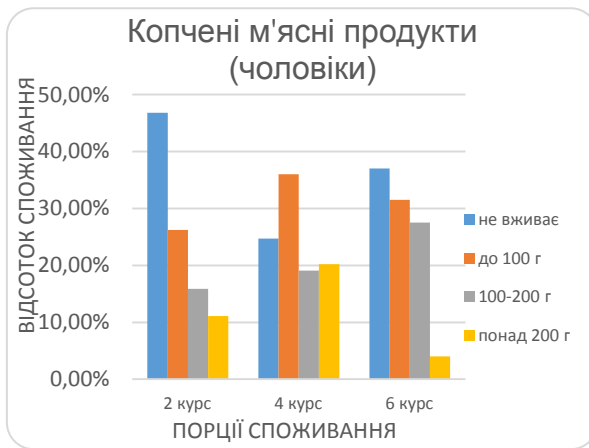
4, 6 курсів відповідно та 2,3%; 6,25%; 4,9% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання вареної м'ясної продукції студентами-медиками представлені на рис.4.

Рисунок 4. Середньодобове споживання вареної м'ясної продукції студентами-медиками



Копчену м'ясну продукцію не вживають в свій раціон 46,8%; 24,7%; 37,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 61,0%; 53,65%; 43,7% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 26,2%; 36,0%; 31,5% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 24,9%; 28,65%; 35,1% респондентів жіночої статі. 100-200 г включають у свій раціон 15,9%; 19,1%; 27,5% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 11,8%; 12,0%; 18,8% респондентів жіночої статі. Понад 200 г включають у свій раціон 11,1%; 20,2%; 4,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 2,3%; 5,7%; 2,4% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання копченої м'ясної продукції студентами-медиками представлені на рис.5.

Рисунок 5. Середньодобове споживання копченої м'ясної продукції студентами-медиками



Аналіз середньодобового споживання сала проводився за наступною градацією: не вживаю, до 30 г, 30-50 г, понад 100 г, відповідно до опитувальної карти.

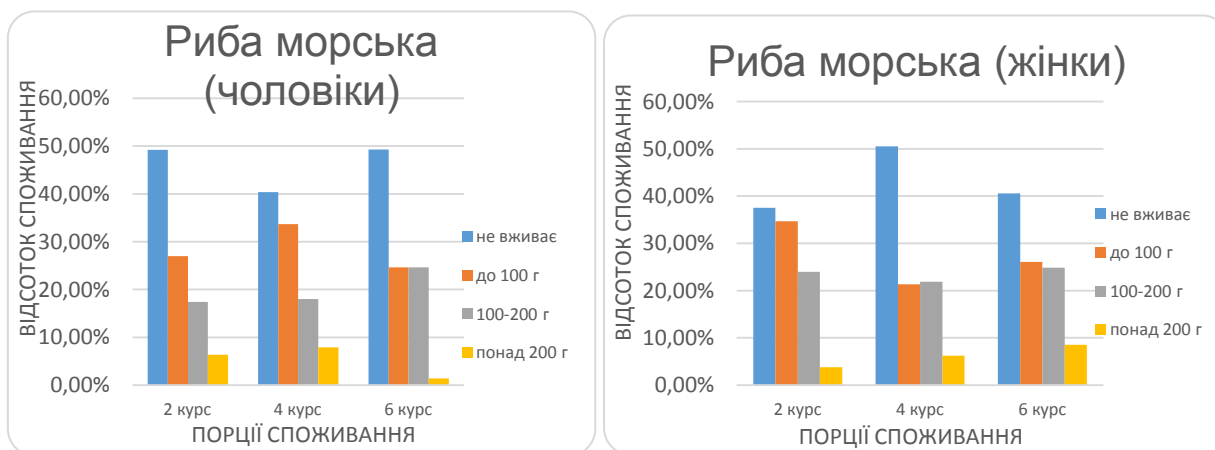
Сало не вживають в свій раціон 32,53%; 18,0%; 24,6% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 54,4%; 39,6%; 47,9% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 30 г включають у свій раціон 49,2%; 58,4%; 50,7% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 43,2%; 42,2%; 43,6% респондентів жіночої статі. 30-50 г включають у свій раціон 15,1%; 15,7%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 1,9%; 15,1%; 7,9% респондентів жіночої статі. Понад 100 г включають у свій раціон 3,17%; 7,9%; 5,5% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 0,5%; 3,1%; 0,6% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання сала студентами-медиками представлені в табл.1.

Таблиця 1. Середньодобове споживання сала студентами-медиками

		2 курс		4курс		6курс	
		Чоловіки (n=126)	Жінки (n=213)	Чоловіки (n=89)	Жінки (n=192)	Чоловіки (n=73)	Жінки (n=165)
Сало	Не вживаю	32,53%(41)	54,4%(116)	18%(16)	39,6%(76)	24,6%(18)	47,9%(79)
	До 30г	49,2%(62)	43,2%(92)	58,4%(52)	42,2%(81)	50,7%(37)	43,6%(72)
	30-50г	15,1%(19)	1,9%(4)	15,7%(14)	15,1%(29)	19,2%(14)	7,9%(13)
	Понад 100г	3,17%(4)	0,5%(1)	7,9%(7)	3,1%(6)	5,5%(4)	0,6%(1)

Аналіз споживання риби та морепродуктів включав в себе оцінку середньодобового споживання наступних продуктів: морської та річкової риби, продуктів моря. Аналіз проводився за наступною градацією: не вживаю, до 100 г, 100-200 г, понад 200 г, відповідно до опитувальної карти. Рибу морську не вживають в свій раціон 49,2%; 40,4%; 49,3% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 37,5%; 50,5%; 40,6% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 27,0%; 33,7%; 24,65% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 34,7%; 21,35%; 26,05% респондентів жіночої статі. 100-200 г включають у свій раціон 17,45%; 18,0%; 24,65% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 24,0%; 21,9%; 24,85% респондентів жіночої статі. Понад 200 г включають у свій раціон 6,35%; 7,9%; 1,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 3,8%; 6,25%; 8,5% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання риби морської студентами-медиками представлені на рис.6.

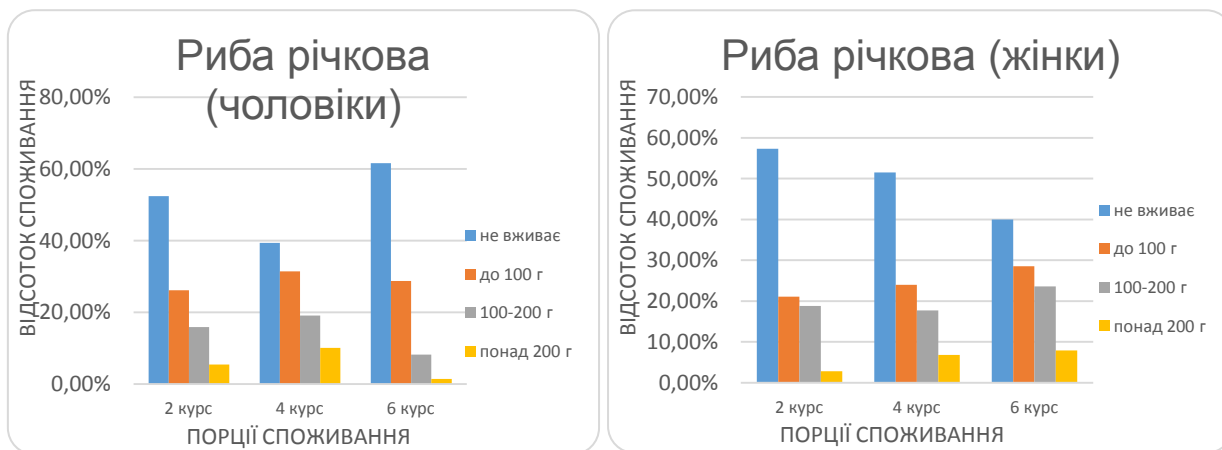
Рисунок 6. Середньодобове споживання риби морської студентами-медиками



Рибу річкову не вживають в свій раціон 52,4%; 39,4%; 61,65% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 57,3%; 51,5%; 40,0% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 26,2%; 31,4%; 28,75% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 21,1%; 24,0%; 28,5% респондентів жіночої статі. 100-200 г включають у свій раціон 15,9%; 19,1%; 8,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 18,8%;

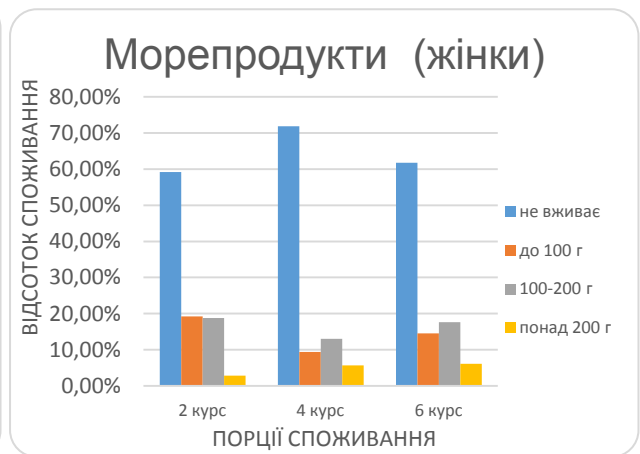
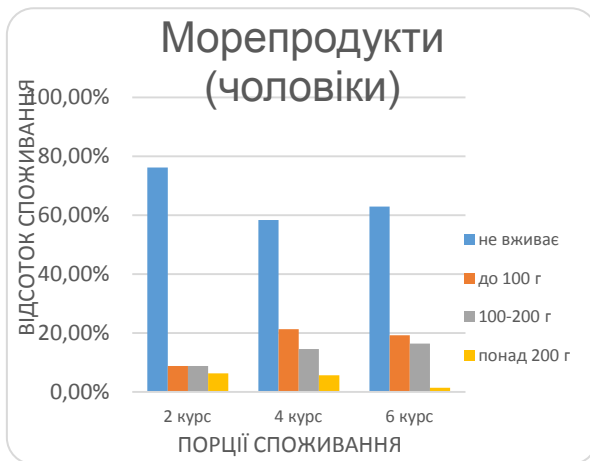
17,7%; 23,6% респондентів жіночої статі. Понад 200 г включають у свій раціон 5,5%; 10,1%; 1,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 2,8%; 6,8%; 7,9% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання риби річкової студентами-медиками представлені на рис.7.

Рисунок 7. Середньодобове споживання риби річкової студентами-медиками



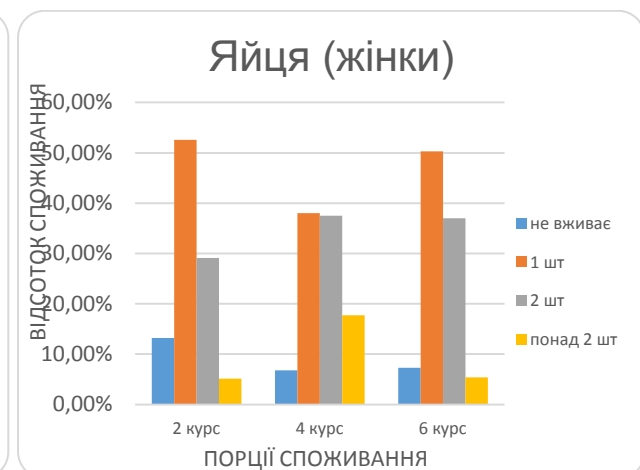
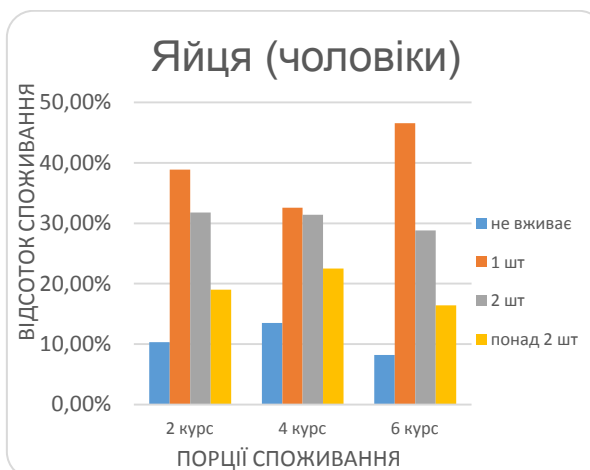
Морепродукти не вживають в свій раціон 76,2%; 58,4%; 63,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 59,15%; 71,9%; 61,8% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 100 г включають у свій раціон 8,75%; 21,35%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 19,25%; 9,4%; 14,5% респондентів жіночої статі. 100-200 г включають у свій раціон 8,75%; 14,6%; 16,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 18,8%; 13,0%; 17,6% респондентів жіночої статі. Понад 200 г включають у свій раціон 6,3%; 5,65%; 1,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 2,8%; 5,7%; 6,1% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання морепродуктів студентами-медиками представлені на рис.8.

Рисунок 8. Середньодобове споживання морепродуктів студентами-медиками



Аналіз середньодобового споживання яєць проводився за наступною градацією: не вживаю, 1 шт., 2 шт., понад 2 шт., відповідно до опитувальної карти. Яйця не вживають в свій раціон 10,3%; 13,5%; 8,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 13,2%; 6,8%; 7,3% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. 1 шт. включають у свій раціон 38,9%; 32,6%; 46,6% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 52,6%; 38,0%; 50,3% респондентів жіночої статі. 2 шт. включають у свій раціон 31,8%; 31,4%; 28,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 29,1%; 37,5%; 37,0% респондентів жіночої статі. Понад 2 шт. включають у свій раціон 19,0%; 22,5%; 16,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 5,1%; 17,7%; 5,4% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання яєць студентами-медиками представлені на рис.9.

Рисунок 9. Середньодобове споживання яєць студентами-медиками



Таким чином: порівнявши національні рекомендації щодо споживання м'яса та м'ясних продуктів, риби та продуктів моря, яєць із середньодобовим споживанням студентами-медиками, встановлено, що не вживає свинину третина респондентів чоловічої статі незалежно від курсу навчання та половина респондентів жіночої статі молодших курсів. 100-250 г включають до свого раціону третина респондентів незалежно від статі та курсу навчання.

Яловичину не включають до свого раціону половина респондентів незалежно від статі та курсу навчання. Споживають щоденно 100-250 г лише 1/5 респондентів чоловічої статі та третина жіночої незалежно від курсу навчання.

Практично половина респондентів включає до свого раціону птицю (курятину) в межах 100-250 г на добу. Взагалі не споживає птицю 1/4 респондентів чоловічої статі молодших курсів навчання та 1/6 старших курсів, 1/10 респондентів жіночої статі незалежно від курсу навчання.

Щоденно включають у свій раціон до 100 г вареної чи копченої м'ясної продукції більше третини респондентів незалежно від статі та курсу навчання.

Не зважаючи на той факт, що сало є традиційним українським продуктом, не споживають його взагалі третина респондентів чоловічої та половина – жіночої статі, незалежно від курсу навчання.

Морську та річну рибу не включають у свій раціон половина респондентів. 100 – 200 г на добу споживає морську рибу лише 1/5 респондентів чоловічої та 1/4 жіночої статі незалежно від курсу навчання. Морепродукти відсутні у раціонах 70 % респондентів незалежно від статі та курсу навчання.

Більше третини респондентів включають у свій раціон 1 або 2 яйця щоденно. Лише 1/10 респондентів не вживають яйця взагалі.

Висновок: порівняльна оцінка середньодобових порцій споживання основних груп продуктів тваринного походження з національними рекомендаціями дає підстави стверджувати про великий відсоток осіб, які взагалі не вживають продукти цієї групи або вживають в таких кількостях, що створює загрозу для здоров'я, виникнення полінутриєнтних дефіцитів в основних харчових речовинах і, як наслідок, виникнення аліментарнозалежних захворювань у молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» : за станом на 03 вер. 2017 р. / Міністерство охорони здоров'я України. – Офіц. вид. – Київ : Міністерство юстиції України, 2017.
2. Півень Н. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих / Наталія Півень. // Практикуючий лікар. – 2018. – №1. – С. 39–46.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології / [Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благодарова та ін.]. – Київ: "Медицина", 2007. – С. 327 – 360.
4. Omelchuk S. T. GENERAL NUTRITION Study Guide / S. T. Omelchuk, O. V. Kuzminska. – Kyiv, 2016. – С. 24 – 27, 60 – 65.
5. Григоренко А. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики-сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування / А. Григоренко. // Методичні рекомендації згідно наказу МОЗ №16 від 14.01.2013. – 2013. – 30 с.
6. Dalle Zotte A. The role of rabbit meat as functional food. / A. Dalle Zotte, Z. Szendro. // Meat Science. – 2011. – №88. – С. 319–331.
7. Springer. (2018, October 16). Diets rich in fish oil could slow the spread and growth of breast cancer cells. *ScienceDaily*. Retrieved November 27, 2018 from www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181016110116.htm

8. University of Pennsylvania. (2017, December 21). Weekly fish consumption linked to better sleep, higher IQ. *ScienceDaily*. Retrieved November 26, 2018 from www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171221101341.htm
9. Кароматов И. Д. Ламинария, Морская капуста / И. Д. Кароматов, Н. Г. Ашурова, М. К. Амонов. // Электронный научный журнал "Биология и интегративная медицина". – 2017. – С. 194–213.
10. Рыбакова Г. В. Холестерин и его влияние на организм / Г. В. Рыбакова. // Инновационная наука. – 2017. – №22. – С. 209–210.
11. Egg: concepts, analyses and controversies in the human health / D. Novello, P. Franceschini, D. Quintiliano, P. Ost. // *Arch Latinoam Nutr.* – 2006. – №56. – С. 315–320.
12. Фосфолипиды пищи: влияние на липидный обмен и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний / М. В. Кубекина, В. А. Мясоедова, В. П. Карагодин, А. Н. Орехов. // *Вопросы питания*. Том 86. – 2017. – №3. – С. 6–18.
13. Egg Consumption Modulates HDL Lipid Composition and Increases the Cholesterol-Accepting Capacity of Serum in Metabolic Syndrome / [C. Andersen, C. Blesso, J. Lee та ін.]. // *Lipids*. – 2013. – №48. – С. 557–67.
14. Ширяева О. Ю. Жирорастворимые биологически активные вещества желтка / О. Ю. Ширяева, И. В. Карнаухова. // *Известия Оренбургского государственного аграрного университета*. – 2016. – №5. – С. 162–163.
15. Єльцова Л. Б. Обґрунтування шляхів удосконалення анкетно-опитувального методу оцінки фактичного харчування населення / Л. Б. Єльцова, С. Т. Омельчук. // *Медичні перспективи*. – 2017. – №3. – С. 104–112.

REFERENCES

1. Law of Ukraine "On approval of the norms of physiological needs of the population of Ukraine in the main nutrients and energy". Ministry of Health of Ukraine. Official edition. Kyiv: Ministry of Justice of Ukraine, 2017. (in Ukrainian).

2. Piven` N. Healthy nutrition recommendations for adults. *Prakty`kuyuchy`j likar.* 2018; 1: 39–46. (in Ukrainian).
3. Anistratenko T. I., Bilko T. M., Blahodarova O. V. [et al.] [Hygiene of nutrition with the basics of nutritionology]. Kyiv: Medytsyna. 2007: 327–360. Ukrainian.
4. Omelchuk S. T. GENERAL NUTRITION Study Guide / S. T. Omelchuk, O. V. Kuzminska. – Kyiv, 2016. – 24 – 27, 60 – 65. (in Ukrainian).
5. Hryhorenko A. [Methodical recommendations for general practitioners of family medicine on counseling patients regarding the basic principles of healthy eating]. Methodical recommendations according to the order of the Ministry of Health №16 from 14.01.2013. 2013: 30 p. Ukrainian.
6. Dalle Zotte A. The role of rabbit meat as functional food. / A. Dalle Zotte, Z. Szendro. // *Meat Science.* – 2011. – №88. – C. 319–331.
7. Springer. (2018, October 16). Diets rich in fish oil could slow the spread and growth of breast cancer cells. *ScienceDaily.* Retrieved November 27, 2018 from www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181016110116.htm
8. University of Pennsylvania. (2017, December 21). Weekly fish consumption linked to better sleep, higher IQ. *ScienceDaily.* Retrieved November 26, 2018 from www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171221101341.htm
9. Karomatov I. D. Laminarija, Morskaja kapusta / I. D. Karomatov, N. G. Ashurova, M. K. Amonov. // *Jelektronnyj nauchnyj zhurnal "Biologija i integrativnaja medicina".* – 2017. – S. 194–213. (in Russian).
10. Rybakova G. V. Holesterin i ego vlijanie na organizm / G. V. Rybakova. // *Innovacionnaja nauka.* – 2017. – №22. – S. 209–210. (in Russian).
11. Egg: concepts, analyses and controversies in the human health / D. Novello, P. Franceschini, D. Quintiliano, P. Ost. // *Arch Latinoam Nutr.* – 2006. – №56. – C. 315–320.
12. Fosfolipidy pishhi: vlijanie na lipidnyj obmen i faktory riska serdechno-sudistyh zabolevanij / M. V. Kubekina, V. A. Mjasoedova, V. P.

- Karagodin, A. N. Orehov. // Voprosy pitaniya. Tom 86. – 2017. – №3. – S. 6–18. (in Russian).
- 13.** Egg Consumption Modulates HDL Lipid Composition and Increases the Cholesterol-Accepting Capacity of Serum in Metabolic Syndrome / [C. Andersen, C. Blesso, J. Lee та ін.]. // Lipids. – 2013. – №48. – С. 557–67.
- 14.** Shirjaeva O. Ju. Zhirorastvorimye biologicheski aktivnye veshhestva zheltka / O. Ju. Shirjaeva, I. V. Karnauhova. // Izvestija Orenburgskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta. – 2016. – №5. – S. 162–163. (in Russian).
- 15.** Yeltsova L. B., Omelchuk S. T. Justification of ways to improve the questionnaire method for assessing the actual nutrition of the population. Medy`chni perspekty`vy`. 2017; 3:104–112. (in Ukrainian).