

тютюнової продукції, разом із слабоалкогольними та енергетичними напоями на здоров'я та розробка інформаційних і методичних матеріалів, з метою підвищення рівня знань та профілактики поширеності шкідливих звичок серед школярів і студентів, для збереження їхнього здоров'я.

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО КОРЕКЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В НМУ імені О.О. БОГОМОЛЬЦЯ

Єльцова Л.Б., Алексійчук В.Д., Галан І.О., Білоус С.В.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця.

Актуальність. Відповідно до даних Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, існує тенденція збільшення частоти та кількості аліментарнозалежних захворювань, котрі характеризуються надлишковою масою тіла, метаболічним синдромом, ожирінням, розбалансованим харчуванням та гіподинамією. Подібна ситуація наявна і в Україні, коли щороку збільшується кількість осіб, котрі страждають різними варіантами “харчової патології”. Відомо, що профілактичні заходи у 2,7 разів менш затратні порівняно з лікувальними. Ефект дотримання здорового способу життя населенням в 5 разів вищий у порівнянні з лікувальними-діагностичними заходами, котрі направлені на збереження здоров'я населення. Ці дані підтверджують доцільність пошуку шляхів корекції харчової поведінки населення.

Мета роботи. Провести оцінку потенційного ризику виникнення полінутрієнтних дефіцитів у контингенту досліджуваних груп та науково обґрунтувати і впровадити рекомендації щодо корекції раціонів харчування студентської молоді.

Матеріали і методи. Аналітичний, соматометричний, анкетно-опитувальний (використовувалась створена авторами опитувальна карта), статистичний.

Результати. На підставі проведених нами досліджень науково обґрунтовано основні шляхи корекції раціонів харчування студентської молоді щодо вмісту в них основних есенціальних нутрієнтів.

Відповідно до виявлених порушень принципів раціонального харчування студентів-медиків, першочерговими мають бути загальні рекомендації щодо

коригування основних складових способу життя, режиму харчування, а саме: кратності (основних та додаткових прийомів їжі, часу та тривалості споживання, інтервалів між окремими прийомами їжі, враховуючи тривалість сну); частоти споживання основних груп харчових продуктів протягом доби, тижня; середньодобового споживання харчових продуктів, що є носіями білкової, жирОВОЇ, вуглеводної, вітамінної, мінеральної квот у раціоні харчування та продуктів виключення і обмеження в раціоні; питного режиму з урахуванням прийомів їжі. Доцільно персоніфікувати рекомендації. Вони мають стосуватись: способів приготування та обробки їжі; споживання солі, цукру, жирОВмістних продуктів; розвантажувальних днів; персоніфікованого меню; урахування особливостей непереносимості певних груп продуктів. Рекомендації мають бути по всім без виключення групам харчових продуктів.

Поради щодо побудови персоніфікованого меню мають ґрунтуватись на засадах раціонального харчування з урахуванням норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії відповідно до статі, віку, фактичної маси тіла, коефіцієнту фізичної активності студентської молоді, харчових вподобань, національних, сімейних і індивідуальних традицій та сезонності.

Ключові аспекти рекомендацій щодо способу життя та харчування студентської молоді мають носити не лише загальний характер, а й індивідуальний та освітній. Впровадження таких рекомендацій в студентське життя, насамперед студентів-медиків, дасть можливість формувати здоров'язберігаючі навички, поведінку та компетенції, які є невід'ємною частиною формування їх професійних знань та використання в подальшій практичній діяльності лікаря. Дані рекомендації допоможуть попередити проблеми зі здоров'ям студентської молоді та населення в цілому.

Висновки. На основі отриманих результатів розроблено алгоритм освітніх, загальних та індивідуальних рекомендацій щодо корекції харчування студентської молоді для попередження виникнення полінутриєнтних дефіцитів та профілактики розвитку хронічних неінфекційних захворювань.