

УДК 613.21(=1.476.2-21Добруш)

**ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ, ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК  
И ПРЕДПОЧТЕНИЙ У ЖИТЕЛЕЙ Г. ДОБРУША**

*Сотникова В. В., Волчек В. С.*

**Научный руководитель: д.м.н., профессор Т. М. Шаршакова**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Одной из основных целей Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг. является создание условий для улучшения здоровья населения с охватом всех этапов жизни, широкой информированностью населения о факторах риска, угрожающих здоровью, пропагандой здорового образа жизни, формированием у населения самосохранительного поведения [1, 2]. Известно, что здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют не только на физическую активность, но и оказывают влияние на настроение человека, его душевное состояние [3].

***Цель***

Оценить рацион питания, пищевые привычки и предпочтения у жителей г. Добруша.

***Материал и методы исследования***

Объектом исследования явились 28 жителей г. Добруша (соотношение по — 6:1 (женщины и мужчины, соответственно). Наблюдалось следующее распределение по возрастам: группа 6–26 лет — 17,86 % человек, 25–35 лет — 32,14 %, 35–50 лет — 11 человек, 50–65 лет — 2 человека, 65 и более лет — 1 человек.

С целью изучения оценки рациона питания, пищевых привычек и предпочтений у жителей данного региона, была использована анкета, разработанная ГНУ «Институт социологии НАН Республики Беларусь». Изучены следующие показатели: пол, вес, рост, индекс массы тела (ИМТ), рацион питания, режим питания, вид и частота употребления некоторых продуктов (хлеб, каша, горох и другое).

ИМТ вычислялся по следующей формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

Статистический анализ проводился при помощи пакета прикладного программного обеспечения «Stat Soft Statistica» 10.0 (USA), уровень значимости определяли при  $p < 0,05$ .

***Результаты исследования и их обсуждение***

В ходе исследования были получены следующие результаты: ИМТ, в среднем, составил  $27,56 \pm 5,91$  кг/м<sup>2</sup> (норма — 18,5–24,99 кг/м<sup>2</sup>). Среднее значение ИМТ несколько повышено (т. н. «предожирение»), однако, стоит отметить, что у 7 (25 %) респондентов имелось ожирение 1–2 степени.

Только 14,29 % респондентов отметили, что питаются рационально, при этом 85,71 % — не рационально. Все опрошенные питаются 3–4 раза в день: 78,58 % — исключительно в домашних условиях, 10,71 % — и дома, и в пунктах общественного питания и 10,71 % — исключительно в пунктах общественного питания.

Следует отметить, что все респонденты употребляют черный ржаной хлеб. При этом половина из них употребляет его ежедневно, по одной четверти, соответственно, 1–2 раза в неделю и 1–2 раза в месяц. Такое блюдо как «каша», респонденты употребляют

1–2 раза в неделю (57,14 %) либо ежедневно (42,86 %). При выборе бобовых, 75 % опрошенных отдадут предпочтение гороху, нежели фасоли — 25 %, употребляя их в пищу 1–2 раза в месяц постоянно.

Все респонденты употребляют животный жир 1–2 раза в месяц и предпочитают подсолнечное растительное масло, употребляя его в пищу ежедневного (60,71%) или 1–2 раза в неделю (39,29 %). Сливочное масло употребляют в пищу с аналогичной частотой.

Большинство опрошенных — 78,57 % употребляет фрукты (яблоки и апельсины — 75 %, бананы — 21,43 %, груши — 3,57 %) ежедневно, 21,43 % — 1–2 раза в неделю. Овощи (картофель — 64,29 %, огурцы — 25 %, салат — 10,71 %) ежедневно употребляет 39,29 % респондентов, 1–2 раза в неделю — 60,71 %. 78,57 % респондентов употребляют в пищу орехи 1–2 раза в месяц, 21,43 % — 1–2 раза в неделю.

32,14 % опрошенных утверждают, что не употребляют фастфуд, 39,29 % — употребляют его ежедневно, 28,57 % — менее 1 раза в месяц.

Большее количество респондентов — 60,71% употребляет алкоголь менее 1 раза в месяц, 39,29 % — 1–2 раза в месяц. Не употребляют газированные напитки 78,57 %, 21,43 % — 1–2 раза в месяц. Однако, при переформулировке вопроса на «объем суточного употребления сладких газированных напитков», результат оказался следующим: 42,86 % — 200 мл, 35,71 % — 100 мл и лишь 21,43 % снова указали на не употребление газированных напитков (т. е. 0 мл). Минеральную воду ежедневно не употребляет никто из опрошенных, 1–2 раза в неделю — 17,86 %, 1–2 раза в месяц — 82,14 %. Общий объем употребляемой в сутки питьевой воды составил: 1000 мл — 39,29 %, 800 мл — 21,42 %, 600 мл — 39,29 %. Энергетические напитки не употребляет никто из респондентов. Ежедневно употребляют кофе 60,71 % респондентов, 1–2 раза в месяц — 39,29 %. Суточный объем употребления кофе и чая у опрошенных распределился следующим образом: 600 мл — 35,71 %, 500 мл — 3,57 %, 400 мл — 57,14 %, 300 мл — 3,57 %. В среднем, в сутки, респонденты употребляют сок в следующем объеме: 32,14 % — 500 мл, 42,56 % — 200 мл, 25 % — 600 мл.

Жевательной резинкой не пользуется 53,57 % опрошенных, 46,43 % — используют ее менее 1 раза в месяц.

Сладкие блюда 100 % респондентов употребляют в пищу ежедневно. 53,57 % опрошенных ежедневно добавляют сахар в чай, 1–2 раза в неделю — 46,43 % опрошенных. Ежедневно дополнительно досаливают блюда 21,43 % респондентов, 1–2 раза в неделю — 78,57 %. При этом йодированную или диетическую соль используют: ежедневно — 60,71 %, 1–2 раза в неделю — 17,56 %, 1–2 раза в месяц — 21,43 %.

Колбасные изделия 100 % респондентов употребляют 1–2 раза в неделю, копчености: 1–2 раза в неделю — 78,57 %, менее 1 раза в месяц — 21,43 %. Мясные блюда 78,57 % респондентов употребляют менее 1–2 раза в месяц, 21,43 % — менее 1 раза в месяц; рыбные блюда: 1–2 раза в неделю — 53,57 %, менее 1 раза в месяц — 21,43 %, 1–2 раза в месяц — 25 %.

Мargarin не употребляет в пищу 14,29 %, менее 1 раза в неделю — 85,71 %. Йогурт менее 1 раза в неделю употребляют 14,29 %, 1–2 раза в месяц — 85,71 %. Молоко не употребляет 14,29 % опрошенных, 85,71 % употребляют его ежедневно. При вопросе об объеме суточного его употребления, ответы распределились следующим образом: 300 мл — 25 %, 200 мл — 39,29 %, 100 мл — 35,71 %. Молочные продукты с добавлением сахара 14,29 % респондентов употребляет 1–2 раза в месяц, 50 % — 1–2 раза в неделю, 35,71 % — не употребляют данный вид продуктов. Большинство респондентов (78,57 %) употребляет сыр 1–2 раза в неделю, 21,43 % — менее 1 раза в месяц.

Биологически активными добавками к пище не пользуется ни один из опрошенных.

Солнечные ванны с целью повышения содержания витамина D ежедневно принимают 17,86 % респондентов, 82,14 % — 1–2 раза в месяц.

Функциональные (обогащенные витаминами и минералами) продукты употребляют в пищу 1–2 раза в неделю 64,29 % опрошенных, менее 1 раза в месяц — 14,29 %, не принимают вовсе — 21,49 %. Никто из респондентов не применяет режим голодания. В сидячем положении респонденты, в основном (60,71 %), проводят 2 часа, 39,29 % — 1 час.

По мнению большинства опрошенных (82,14 %), основным неблагоприятным фактором питания является недостаточное потребление овощей и фруктов, 17,86 % считают, что таковым является избыточное потребление насыщенных жиров.

Стоит учесть, что 71,43 % респондентов считают, что на изменение рациона в пользу здорового питания может повлиять положительный пример родственников, друзей и знакомых, 28,57 % — что может повлиять только специальные законодательные акты.

### **Выводы**

Исходя из результатов исследования, можно предложить следующие рекомендации по улучшению культуры питания среди населения г. Добруша:

1. Создание системы образования (повышение информирования) по вопросам правильного питания на амбулаторно-поликлиническом этапе для разъяснения принципов полноценного и безопасного питания среди различных групп населения Гомельской области.
2. Активизация работы по продовольственной безопасности, разработке функциональных продуктов, мониторингу качества пищевого сырья и продуктов питания.
3. Организация консультативного приема диетолога на амбулаторно-поликлиническом этапе для различных групп населения.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бурак, И. И. Валеология / И. И. Бурак. — Витебск: ВГМУ, 2008. — 161 с.
2. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг.: утв. Советом Министров Респ. Беларусь 14.03.2016 № 200. — Минск, 2016. — 12 с.
3. Использование йодированной соли в домашнем хозяйстве улучшает обеспечение питания йодом у беременных и детей школьного возраста: двойное слепое рандомизированное контролируемое исследование в Донецке / Н. А. Фирсова [и др.] // Клиническая и экспериментальная тиреоидология. — 2011. — Т. 7, № 2. — С. 34.

УДК 616-053.3-036.13:614.2(476.2-25)"2015/2018"

## **СТРУКТУРА ПЕРВИЧНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА Г. ГОМЕЛЯ В 2015–2018 ГГ.**

*Старостенко И. О., Букотина Д. А.*

**Научный руководитель: м.м.н., ассистент А. М. Островский**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Развитие современной медицинской науки, совершенствование системы управления здравоохранением предполагает постоянный мониторинг состояния здоровья населения и деятельности организаций здравоохранения. Для этого осуществляется сбор данных и анализ показателей заболеваемости. Данные о заболеваемости позволяют проводить целенаправленные профилактические мероприятия по снижению зарегистрированной патологии, а также определять потребность в медицинских кадрах и больничных койках. Научное обоснование профилактических программ также базируется на анализе показателей заболеваемости и их динамике [1, 2].