

метра, с высоким — 9 %. Это связано с меньшим количеством времени на дополнительные физические занятия (подвижные игры, спорт), ввиду большей учебной нагрузки. Количество детей с низким показателем — 25 %, что свидетельствует о недостаточном уровне адаптационных резервов кардиореспираторной системы. У детей с низким и средним показателем Индекса Руфье имеется как минимум одно хроническое заболевание, что связано с недостатком физической нагрузки на фоне эмоционального стресса начала учебного года.

После оценки каждого показателя по таблице в баллах была рассчитана общая сумма, которая определяла уровень соматического здоровья школьников, данные приведены на рисунке 1.

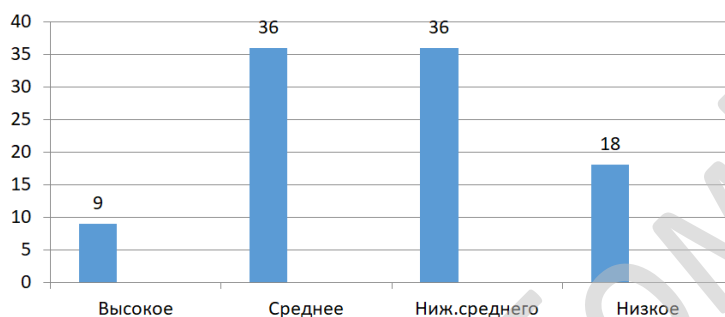


Рисунок 1 — Распределение учащихся 5-го класса (%) по уровню соматического здоровья

Выводы

1. Школьникам с низким массово-ростовым показателям рекомендованы лечебно-оздоровительный комплекс упражнений, рациональное меню, увеличение частоты приемов пищи.

2. Для повышения уровня функционального состояния кардиореспираторной системы рекомендовано использовать физические нагрузки спортивной направленности, путем организации занятий в спортивной секции не менее 2 раз в неделю в дополнение к программным занятиям физической культурой.

3. Детям с низким показателем Индекса Шаповаловой рекомендована общеукрепляющая и закаляющая терапия, а также уделять больше времени физическим упражнениям на открытом воздухе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, А. А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков. Руководство для врачей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. — М.: ПедиатрЪ, 2008. — 352 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Академия, 2009. — 414 с.
3. Кучма, В. Р. Электронное издание: Гигиена детей и подростков: учебник / В. Р. Кучма. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. — 528 с.

УДК 613.2(476.2)

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Демченко А. В., Курьян Д. П.

Научный руководитель: старший преподаватель *Л. А. Тирещенко*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организма пища человека должна содержать более 600 веществ, 96 % которых обладают лечебным действием.

Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра — вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием.

Однако, следует понимать, что нет продуктов, которые удовлетворяли бы потребность взрослого человека абсолютно во всех пищевых веществах. Поэтому только широкий набор продуктов в рационе здорового или больного человека может обеспечить сбалансированное питание.

Контроль за состоянием питания включает исследование фактического питания и статуса питания – состояния здоровья в связи с характером питания. Фактическое питание — это привычный продуктовый набор конкретного человека, перечень пищевых продуктов, их кулинарная обработка и режим приёма пищи. Фактическое питание человека обусловлено его привычками, вкусовыми предпочтениями, особенностями воспитания, национальными традициями, материальными возможностями, доступностью и ассортиментом пищевых продуктов. Соответствие фактического питания потребностям организма является важнейшим условием формирования состояния здоровья [1].

Цель

Дать гигиеническую оценку состояния фактического питания населения Гомельской области за 2010–2017 гг.

Материал и методы исследования

Оценка фактического питания населения Гомельской области проведена на основе анализа официальных статистических данных о потреблении основных групп пищевых продуктов в домашних хозяйствах, полученных в Гомельском областном управлении статистики. Методами исследования явился ретроспективный статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

Потребление молока и молочных продуктов на душу населения в 2010 г. составляло 275 кг в год, в последующие годы этот показатель снижался и в 2017 г. составил 251 кг в год, что ниже норматива (353 кг в год) на 29 %. Учитывая, что молоко и молочные продукты являются хорошим источником полноценного белка и жира, а также кальция, фосфора и витаминов группы В, может наблюдаться низкая обеспеченность населения кальцием и фосфором.

Мясо и мясопродукты являются, прежде всего, источником полноценных белков и железа для организма. Потребление данной группы пищевых продуктов с 2010 г. (60 кг в год) увеличилось к 2017 г. до 70 кг, что соответствует нормативу.

Яйца являются важным источником хорошо сбалансированных пищевых веществ. Из минеральных веществ в яйцах, кроме фосфора, содержится кальций (в 1 яйце около 30 мг). Яйца богаты витаминами А, D, Е и витаминами группы В. Потребление яиц в 2010 г. составляло 199 штук в год, а к 2017 г. повысилось до 217 штук в год, что на 16 % ниже норматива (257 штук в год).

Белки рыбы содержат все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. Вся рыба богата микроэлементами: калием, магнием и особенно фосфором. Морская рыба и морепродукты богаты йодом и фтором. Потребление рыбы и рыбопродуктов в 2010 г. составляло 14 кг на душу населения. Показатели в 2017 г. остались без изменений, что на 40 % ниже норматива (23 кг в год).

Потребление сахара и кондитерских изделий не претерпело больших изменений и увеличилось с 26 кг в год (2010 г.) до 28 кг в год (2017 г.) при нормативе 31 кг.

Овощи и фрукты являются основными поставщиками в организм человека пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пектина, сложных углеводов и органических кислот. Поэтому достаточное их потребление оказывает особое влияние на здо-

ровье. Потребление фруктов и ягод в 2010 г. составляло 56 кг в год, а в 2017 г. показатель увеличился до 62 кг, хотя все равно остается ниже норматива (99 кг в год) на 37 %.

Потребление овощей и бахчевых в 2010 г. составляло 79 кг в год на душу населения, а к 2017 г. составляет 86 кг в год на человека при нормативе 143 кг в год.

Хлебобулочные изделия содержат сложные углеводы, растительные белки, витамины группы В, клетчатку, минеральные вещества. К 2017 г. произошло увеличение потребления хлеба и хлебопродуктов (84 кг в год) по сравнению с 2010 г. (81 кг в год) годом на 4 %, но все равно показатель остается ниже норматива (98 кг в год).

Потребление картофеля в 2010 г. составляло 65 кг в год на душу населения. К 2017 г. показатель составляет 69 кг в год, что на 46 % ниже от предлагаемого норматива (129 кг в год).

Потребление растительного масла и других жиров в 2010 г. составляло 9 кг в год на человека, а к 2017 г. показатель приблизился к нормативу (11 кг в год) [2].

Выводы

1. За исследуемый период произошло снижение потребления продуктов питания практически по всем основным группам, в том числе по таким значимым для формирования полноценных рационов, как молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, овощи и бахчевые, фрукты и ягоды.

2. Уровни потребления основных групп продуктов питания, за исключением мяса и мясопродуктов, не достигают рекомендуемых нормативов.

3. Полученные результаты указывают на необходимость более углубленного изучения структуры питания, оценку статуса питания с последующей разработкой мер по его оптимизации, подготовкой соответствующих рекомендаций для населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доценко, В. А. Практическое руководство по надзору за организацией питания и здоровьем населения / В. А. Доценко. — СПб.: Фолианг, 2006. — 304 с.
2. Статистический ежегодник Гомельской области 2017 г. — Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2017. — 324 с.

УДК 613.2(575.4+476) «2017»

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ТУРКМЕНИИ И БЕЛАРУСИ

Джомартова Дж. Я., Демченко А. В.

Научный руководитель: старший преподаватель Л. А. Тирещенко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Многочисленные исследования, выполненные в различных странах, свидетельствуют о существенном влиянии питания на здоровье человека. Установлены экономические и человеческие потери, возникающие от снижения работоспособности и преждевременной смертности, снижения качества жизни населения, обусловленные заболеваниями, которые прямо или косвенно связаны с неправильным питанием.

Цель

Сравнить фактическое питание населения Туркменистана и Беларуси и его соответствие нормам потребления по основным группам пищевых продуктов.

Материал и методы исследования

Оценка фактического питания населения Беларуси проводилась на основании официальных статистических данных о потреблении основных групп пищевых про-