DOI: 10.17117/na.2015.11.04.197

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.04.197.pdf>

Поступила (Received): 30.11.2015

Аношкина Н.Л., Данковцев О.А. Особенности питания учащихся подготовительного отделения из стран Юго-восточной Азии и Африки

Anoshkina N.L., Dankovtsev O.A.
**Feeding habits of students of the preparatory department
of the countries of Southeast Asia and Africa**

Высокая интенсивность обменных процессов предопределяет чрезвычайно важную роль адекватного питания, обеспечивающего организм всеми необходимыми пищевыми веществами.

Выявлено, что физическое развитие учащихся характеризуется высокой распространенностью дисгармоничных вариантов и имеет специфику в зависимости от половой принадлежности и характера нарушения питания. В рационах обследованных студентов выявлено недостаточное содержание биологически полноценных эссенциальных нутриентов, что становится одним из основных факторов, формирующих их соматический статус

Ключевые слова: питание, студенты, физическое развитие

High intensity of exchange processes determines the critical role of adequate nutrition, providing the body with all necessary nutrients. It was found that the physical development of pupils is characterized by a high prevalence of disharmonic options and has the specificity depending on gender and the nature of eating disorders. The diets of the students surveyed identified insufficient content of biologically full of essential nutrients that it becomes one of the main factors that shape their physical status

Key words: nutrition, students, physical development

Аношкина Наталья Леонидовна

Кандидат биологических наук, доцент
Липецкий государственный педагогический
университет
г. Липецк, ул. Ленина, 42

Anoshkina Natalia Leonidovna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Lipetsk state pedagogical university
Lipetsk, Lenin st., 42

Данковцев Олег Александрович

Кандидат биологических наук, старший
преподаватель
Липецкий государственный педагогический
университет
г. Липецк, ул. Ленина, 42

Dankovtsev Oleg Aleksandrovich

Candidate of Biological Sciences, Senior Lecturer
Lipetsk state pedagogical university
Lipetsk, Lenin st., 42

Актуальность исследования. Переход высшей школы на многоуровневую систему обучения и продвижение образовательных услуг на международный рынок обусловили подготовку конкурентоспособных и высококвалифицированных специалистов. За последние годы неуклонно растет число иностранных граждан, поступающих в высшие учебные заведения России. У иностранных

учащихся, прибывающих из стран Азии и Африки, для которых характерен жаркий и влажный климат, происходят функциональные сдвиги в организме в процессе адаптации к новым климатическим условиям Центрального Черноземья России. Для иностранных учащихся процесс адаптации протекает особенно тяжело, это связано как с бытовыми, социокультурными трудностями (недостаточное знание языка, традиций, нравов, обычаев нашей страны), так с особенностями питания и климатическими условиями [1, 2, 3].

Цель исследования. В этой связи представляет интерес оценка обеспеченности данной группы студентов качественным и сбалансированным питанием и их соматический и нутрициональный статус.

Материалы и методы. Нами проанализированы рационы питания 100 юношей и девушек, обучающихся на различных факультетах Липецкого государственного педагогического университета, изучали содержание основных пищевых веществ, а также витаминов, макро- и микроэлементов. В исследовании принимали участие 55 юношей и 45 девушек в возрасте от 19 до 29 лет. Для выяснения фактического питания студентов был использован метод оценки самим испытуемым количества пищи, потребляемой в течение 3 суток (без включения выходного дня). В специально разработанной анкете каждый испытуемый записывал, какую пищу, он потреблял, оценивал ее количество в бытовых мерах веса или объема, а затем переводил в граммы или миллилитры.

Соматический статус оценивался по основным антропометрическим показателям: масса тела, длина тела, обхваты конечностей для расчета мышечной массы тела.

Диагностика и оценка степени выраженности белково-энергетической недостаточности у обследованных лиц производилась по индексу массы тела (ИМТ). При наличии отклонений индекса массы тела важно определить, за счёт какого компонента произошло изменение массы тела. Такие данные значительно расширяют диагностические возможности оценки физического развития. Полученные сведения обработаны статистически [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ содержания основных пищевых веществ в фактических рационах позволил выявить выраженный дефицит энергетической ценности рациона юношей (14,7%) (табл. 1), тогда как средние величины потребления белков соответствовали рекомендуемым нормативам. Отмеченный дефицит обусловлен недостаточностью потребления отдельных нутриентов: жиров – 7%, углеводов – 15,2%. За счет белков удовлетворялось 14% энергетической ценности, за счет жиров – 32%, углеводов – 43 %.

Таблица 1. Средняя обеспеченность белками, жирами и углеводами рационов питания юношей-студентов

Показатель	Среднее потребление	Действующие РНП*
Белки, г	74,4	72
Жиры, г	75,4	81
Углеводы, г	303,7	358
Калорийность, ккал	2089,7	2450

*Институтом питания РАМН были разработаны нормы потребления пищевых веществ (РНП) с учетом пола, возраста и коэффициента физической активности

У девушек калорийность рационов была снижена не значительно (на 7,2%), преимущественно за счет снижения содержания жиров – 12,5% и углеводов – 11,3% (табл. 2).

Таблица 2. Средняя обеспеченность белками, жирами и углеводами рационов питания девушек-студенток

Показатель	Среднее потребление	Действующие РНП*
Белки, г	61,0	61
Жиры, г	58,6	67
Углеводы, г	254,4	287
Калорийность, ккал	1856,4	2000

Однако при сравнении полученных результатов с рекомендованными нормами физиологической потребности (РНП) в пищевых веществах и энергии различных групп населения страны была выявлена индивидуальная вариabельность в потреблении белков, жиров и углеводов (табл. 3).

Таблица 3. Отклонения (в %) в содержании основных пищевых веществ в среднесуточном рационе питания студентов-юношей по сравнению с РНП

Показатель	Содержание		
	>нормы	норма	<нормы
Белки	42,9	28,5	28,6
Жиры	28,6	14,3	57,3
Углеводы	42,8	28,6	28,5
Калорийность	14,3	28,5	57,2

Как показывают данные таблицы нормальное потребление белков с рационом характерно только для 28,5% студентов – юношей. Избыток содержания белка в рационе зарегистрирован у 28,6% студентов. Дефицит белка отмечен у такого же числа обследуемых, что особенно недопустимо в молодом возрасте, так как приводит к снижению показателей физического развития, иммунитета, нарушению функции печени, поджелудочной железы, органов репродукции, кроветворных органов, возникновению анемии, снижению работоспособности и успеваемости, развитию быстрой утомляемости.

При оценке индивидуальных рационов питания выявлено, что оптимальным среднесуточное потребление жиров отмечалось менее чем у 15% студентов. Для 28,6% студентов характерно избыточное употребление общего количества жиров, а для 57,3% – недостаточное.

Рекомендуемое среднесуточное потребление углеводов отмечалось лишь у трети обследованных. Для 42,5% студентов характерно избыточное употребление углеводов, а для 28,5% – недостаточное. Можно предположить, что дефицит углеводов объясняется тем, что большинство студентов употребляли мало овощей и фруктов или они вообще отсутствовали в рационе. Углеводы представлены в рационе в основном крупой (рис), из овощей употреблялись в пищу морковь, редко картофель и капуста. При этом у 57,2% рационы имели низкую

энергетическую ценность. Аналогичная тенденция сохранилась при анализе фактических рационов питания девушек (табл.4).

Таблица 4. Отклонения (в %) в содержании основных пищевых веществ в среднесуточном рационе питания студентов-девушек по сравнению с РНП

Показатель	Содержание		
	>нормы	норма	< нормы
Белки	20,1	40	39,9
Жиры	20	20,2	58,8
Углеводы	20	20	60
Калорийность	19,7	20,3	60

Подсчет индексов, используемых для индивидуальной оценки питания, основывается на отчетливо выраженной достоверной положительной корреляционной зависимости между основными антропометрическими показателями физического развития. Отмеченный дисбаланс в содержании основных макро-нутриентов определяет белково-энергетическую недостаточность, которая определяется по снижению показателя ИМТ и выявлена у 14% обследованных юношей. Избыточная масса тела и ожирение выявлены у такого же количества испытуемых. Нарастание массы тела происходило в основном за счет жировой ткани, тогда как другие ткани (доли мышечной ткани и тощего веса) имели тенденцию к снижению. В группе обследованных девушек нарушений нутриционного и соматического статусов не выявлено.

Выводы:

1. Высокая интенсивность обменных процессов юношей и девушек предопределяет чрезвычайно важную роль адекватного питания, обеспечивающего организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Важное место среди них занимают эссенциальные нутриенты, которые участвуют в построении ферментных систем, формировании антиоксидантного статуса и реализации иммунного ответа.

2. Фактическое питание иностранных студентов неадекватно по калорийности рационов.

3. Рационы питания не сбалансированы преимущественно по содержанию жиров и углеводов.

4. Нарушения основных принципов рационального питания приводит к ухудшению показателей физического развития. Оценка питания показала, что у обследованных студентов – юношей избыточная масса тела встречается одинаково часто, как и белково-энергетическая недостаточность.

Список используемых источников:

1. Белозерова Л.М., Шатрова З.С. Специфика организации обучения иностранных учащихся в вузах региона // Университетское образование и регионы: тез. докл. междунар. науч.-метод. конф. Пермь, 2001. С. 321–322.
2. Белозерова Л.М. Особенности физического развития и адаптации к физическим нагрузкам иностранных студентов // Медико-биологические, культурологические и педагогические аспекты адаптации зарубежных студентов. Волгоград, 1997. 40 с.

3. Витол И.С., Топунов А.Ф. Физиология питания: курс лекций. Ч.2. М.: Издательский комплекс МГУПП, 2004. 82 с.

4. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. 576с.

© 2015, Аношкина Н.Л., Данковцев О.А.
Особенности питания учащихся
подготовительного отделения из стран Юго-
восточной Азии и Африки

© 2015, Anoshkina N.L., Dankovtsev O.A.
*Feeding habits of students of the preparatory
department of the countries of Southeast Asia and
Africa*