



Вінницький національний медичний
університет ім. М. І. Пирогова
Рада студентського наукового товариства
Рада молодих вчених



Вінниця,
Україна

8-10 квітня
2020 р.

VNMMU



MEDICAL CONFERENCE

МАТЕРІАЛИ

XVII науково - практичної конференції
студентів та молодих вчених
з міжнародною участю

«Перший крок в науку-2020»

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова
Студентське наукове товариство
Рада молодих вчених

МАТЕРІАЛИ
XVII Науково-практичної конференції студентів та молодих
вчених з міжнародною участю
«Перший крок в науку — 2020»

8-10 квітня 2020 року
м. Вінниця

УДК: 061.3:001:616-053.82+378.22

Друкується відповідно до рішення Вченої Ради Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова

Головний редактор – академік Національної академії медичних наук України,
проф. В. М. Мороз.

Заступники головного редактора – проф. О. В. Власенко
проф. Н. І. Волощук.

Відповідальні секретарі – О. А. Філевич,
Н. М. Назарчук.

Члени редакційної колегії: А. О. Петренко, О. Ю. Бабійчук, О. Г. Басінських,
С. В. Должикова, Т. Л. Домбровська, К.О. Кошова, А. О. Куцало,
А. А. Моїсєєнко, О. М. Плавков, О. І. Сушицька, С. С. Ткачук, Н. В. Толочко.

У збірнику розміщені матеріали XVII Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених «Перший крок в науку – 2020»

За зміст опублікованих матеріалів відповідальність несуть автори

Підписано до друку 10.03.2020
Формат 64х90/8. Папір офсетний.
Друк різнографічний. Гарнітура Times New Roman.
Умов. друк. арк. 73,0. Обл.-вид. арк. 67,89.
Наклад 170 прим. Зам. № 2327/1.
Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.
Тел.: (0432) 603-000, 69-67-69.

Хлестова І.В.

ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Кафедра загальної гігієни та екології

Браткова О.Ю. (к.мед.н., доц.)

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

м. Вінниця, Україна

Актуальність: Раціональне харчування студентської молоді останнім часом стало головною медико-соціальною проблемою країни, від якої певною мірою залежить її здоров'я. У більшості студентів, які навчаються у медичних закладах вищої освіти, взагалі порушений режим харчування. Причинами такого явища є дуже щільний навчальний графік та дефіцит часу, особливо починаючи з 3 курсу навчання. Кафедри практичного профілю знаходяться на базі лікарень, які розташовані у різних віддалених один від одного районах міста. На переїзд з однієї кафедри на іншу студенти-медики витрачають від 30 до 40 хвилин, а це займає цілу перерву. За такий час важко встигнути ще й поїсти, тому процес прийому їжі у студентів триває «на ходу». Звичайно, на допомогу приходить їжа швидкого приготування, а саме: фаст-фуди, хот-доги, різноманітні тістечка, інші субпродукти та напої, у складі яких містяться барвники, емульгатори, консерванти, підсилювачі смаку, харчові ароматизатори та багато інших шкідливих харчових домішок. Порушена не тільки якість харчування, а й кількість прийомів їжі на день. Повністю відсутні у раціоні студентського харчування овочі, м'ясні та рибні продукти.

Мета: Виявити рівень обізнаності студентів-медиків про загрозу для здоров'я нераціонального харчування, надати характеристику основним принципам раціонального харчування, які мають стати слухними для студентської молоді.

Матеріали та методи: Контент-аналіз наукової літератури, соціологічне опитування, анкетування, спостереження та обробка отриманих статистичних даних. У дослідженні брали участь 218 студентів 1-3 курсів Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова та 194 студенти 1-3 курсів Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця.

Результати: Встановлено низький рівень обізнаності студентів-медиків щодо загрози для їх здоров'я нераціонального харчування. З числа усіх респондентів, які брали участь в експерименті – 72% студентів ВНМУ ім. М.І. Пирогова вважають їжу швидкого приготування (ход-доги та гамбургери) найсмачнішою, а тому не можуть від неї відмовитись. Студенти НМУ ім. О.О. Богомольця на 79% вважають, що їжа швидкого приготування та газовані напої з придорожніх кіосків абсолютно не впливає на здоров'я студентської молоді, а тому таку їжу можна вживати 3-4 рази на день.

Висновки: Раціональне харчування студентської молоді вважається головною складовою здорового способу життя, продовження активного та повноцінного періоду навчання та життєдіяльності організму. Тому основні принципи раціонального харчування мають бути спрямовані: на енергетичну цінність раціону їжі, яка відповідає енергетичним витратам самого організму; на максимальну різноманітність натуральної їжі; на дотримання оптимального режиму харчування, тобто регулярність, кратність та чергування.