

МЕДИЦИНА

УДК 616.017.1 +616,9 -084

DOI: 10.52754/16947452_2022_4_40

ОШМУНУН МЕДИЦИНА ФАКУЛЬТЕТИНИН СТУДЕНТТЕРИНИН ТАМАКТАНУУСУН УЮШТУРУУ ЖАНА ГИГИЕНАЛЫК ЖАКТАН БААЛОО*Туташева Айнур Токтомаматовна, ага окутуучу
tutasheva.ainura@gmail.com**Аринбаев Бекболот Сапарбекович, ага окутуучу
bebolotarinbaev@gmail.com**Мамаев Туголбай Мамаевич, м.и.д, профессор,
mataev tugolbay@mail.ru**Гайназарова Рахима Гайназаровна, окутуучу
gaynazarova68@mail.ru**Байышбек уулу Тынчтыкбек, окутуучу
tynchtyk9@gmail.com**Ош мамлекеттик университети
Ош, Кыргызстан*

Аннотация. Студенттердин тамактануу өзгөчөлүктөрү жана алардын туура тамактануу эрежелерин сактоосу изилденген. Тамактанууну талдоо сурамжылоо ыкмасы менен жүргүзүлгөн. Анкетага ОшМУнун медицина факультетинин 19 жаштан 25 жашка чейинки 230 студенти катышты, анын ичинен: балдар - 90 (39%), кыздар -140 (61%). Белгилүү болгондой, рационалдуу тамактануу адамдын бакубаттуулугунун ажырагыс бөлүгү болуп саналат, анткени ал физикалык, психикалык жана социалдык бакубаттуулукту өнүктүрүүдө чоң роль ойнойт “Озун жанып тур, башкаларга жарыгынды чач!” – медициналык студенттердин урааны – чындыгында күнүмдүк турмушта орун алат. Ошондуктан, дарыгер бейтаптын өмүр жолун жарыктандыруу үчүн энергия жана ден соолуктун чоң запасы керек. Медициналык студенттер эң жогорку окуу жыштыгынын бирине ээ. Жумуштун оордугунан жана бош убактысынын аздыгынан көбүнчө тамактанууга жетишсиз көңүл бурушат. Белгилүү болгондой, тамактануу адамдын ден соолугунун компоненттеринин бири болуп саналат. Ошондуктан студенттерге рационалдуу тамактануунун негизги принциптери боюнча түшүндүрүү иштерин жүргүзүү өтө маанилүү.

Ачкыч сөздөр: тамактануу, тамак-аш азыктары, тамактануу режими, жашоо минимуму, баа саясаты, тамак-аш сапаты, тамак-аштын органолептикалык касиеттери.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОШГУ*Туташева Айнур Токтомаматовна,
старший преподаватель
tutasheva.ainura@gmail.com**Аринбаев Бекболот Сапарбекович,
старший преподаватель
bebolotarinbaev@gmail.com*

Мамаев Туголбай Мамаевич, д.м.н., профессор.
tamaev tugolbay@mail.ru

Гайназарова Рахима Гайназаровна, преподаватель
gaynazarova68@mail.ru

Байышбек уулу Тынчтыкбек, преподаватель
tynchtyk9@gmail.com

Ошский государственный университет
Ош, Кыргызстан

Аннотация. Исследовались особенности питания студентов, и соблюдения ими правил здорового питания. Анализ питания проводился анкетно-опросным методом. В анкетировании участвовало 230 студентов медицинского факультета ОшГУ в возрасте от 19 до 25 лет, из них: юношей - 90 (39%), девушек - 140 (61%). Как известно, рациональное питание является неотъемлемой частью благополучия человека, поскольку оно принимает значительное участие в развитии физического, психического и социального благополучия. «Светя другим - сгораю сам!» — девиз студентов - медиков — на самом деле имеет место в повседневной жизни. Поэтому врачу необходим большой запас энергии и здоровья, чтобы осветить жизненный путь пациента. Студенты-медики имеют одну из самых больших плотностей обучения. Из-за большой загруженности и отсутствия свободного времени они часто уделяют недостаточное внимание питанию. Как известно, питание — это одна из составляющих здоровья человека. Поэтому для студентов крайне важно проводить разъяснительную работу по основным принципам рационального питания.

Ключевые слова: питание, продовольственные товары, режим питания, прожиточный минимум, ценовая политика, качество питания, органолептические свойства пищи.

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF MEALS FOR STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OF OSH STATE UNIVERSITY

Tutasheva Ainur Toktomamatovna, senior lecturer
tutasheva.ainura@gmail.com

Arinbaev Bekbolot Saparbekovich, senior lecturer
bebolotarinbaev@gmail.com

Mamaev Tugolbai Mamaevich,
doctor of medical sciences, professor
tamaev_tugolbay@mail.ru

Gaynazarova Rakhima Gaynazarovna, teacher
gaynazarova68@mail.ru

Baiyshbekk uulu Tynchtykбек, teacher
tynchtyk9@gmail.com

Osh State University
Osh, Kyrgyzstan

Abstract. The nutritional characteristics of students and their observance of the rules of healthy eating were investigated. The analysis of nutrition was carried out by a questionnaire-survey method. The questionnaire was attended by 230 students of the medical faculty of

OSHSU aged 19 to 25 years, of which: boys - 90 (39%), girls -140 (61%). As you know, balanced nutrition is an integral part of human well-being, since it takes a significant part in the development of physical, mental and social well-being. "Burning yourself, shine on others" - the motto of medical students actually takes place in everyday life. Therefore, the doctor needs a large supply of energy and Health to illuminate the patient's life path. Medical students have one of the highest learning densities. Due to their heavy workload and lack of free time, they often pay insufficient attention to nutrition. As you know, nutrition is one of the components of human health. Therefore, it is extremely important for students to carry out explanatory work on the basic principles of rational nutrition.

Keywords: *nutrition, food products, mode nutrition, living wage, price policy, quality of food, organoleptic properties of food.*

Введение. Одной из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Актуальность проблемы изучения качества и характера питания студентов и субъективной оценки состояния здоровья заключается в выявлении способности к самостоятельной оценке рациона питания, нарушений структуры питания. Для улучшения здоровья молодых людей важно мотивировать их к рациональному питанию и научить правильно формировать свой рацион питания. (1-2) Проблема питания является одним из факторов определяющего связь человека с внешней средой. Пища в отличие от других факторов окружающей среды является многокомпонентным фактором, который, в зависимости от количества и состава, может изменять функцию органов и систем организма. Нерациональное, несбалансированное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, расстройства питания и нарушения обмена веществ. (3-4) Целью настоящей работы явился анализ и оценка организации питания студентов медицинского факультета ОшГУ.

Методы и материалы исследования. В анкетировании принимали участие студенты следующих специальностей: «Лечебное дело», «Медико-профилактическое дело», «Стоматология», «Фармация», «Педиатрия». Большая часть участвовавших были студентами по специальности: «Лечебное дело» - 68 (31%) студентов, далее «МПД» - 53 (24%) студента, «Стоматология» - 38(17%) студентов, «Фармация» - 34 (16%), «Педиатрия» - 27 (12%) студентов.

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Установлено, что студенты медицинского факультета ОшГУ могут питаться в точках питания, расположенных в разных районах города Ош (таблица №1)

№	Учебные корпуса	Площадь м ²
1	Учебный корпус №2 (столовая)	68,34м ²
2	Учебный корпус №5 (столовая)	67,7м ²

3	Учебный корпус №8 (столовая)	69м2
4	КАМПУС (столовая)	66,7м2
5	Учебный корпус №12 (столовая)	67,6м2
6	Учебный корпус №17 (столовая)	69,2м2
7	Учебный корпус №4 (столовая)	38,4м2
8	Учебный корпус №3 (столовая)	165м2
9	КАМПУС (столовая)	138м2
10	Учебный корпус №3 (магазин)	5,13м2
11	Учебный корпус №6 (буфет)	63м2
12	Учебный корпус №9 (столовая)	238м2
13	Учебный корпус №6 (столовая)	389,15м2
14	Общежитие №4 а (столовая)	61,68м2
15	Учебный корпус №1 (столовая)	215м2

Точки питания студентов медицинского факультета ОшГУ (таблица №2)

Специальность:	Столовая медфака	Столовая БИМ	Ближайшие точки питания	Приносят с собой	Столовая главного корпуса ОшГУ
Лечебное дело	34 50%	3 4.4%	25 36.8%	6 8.8%	-
МПД	19 17%	15 28.3%	29 54.7%	-	-
Стоматология	-	20 52.6%	18 47.4%	-	-
Фармация	15 34%	5 11.4%	18 41%	6 13.6%	-
Педиатрия	7 26%	3 11%	17 63%	-	-

Данный опрос показал, что в зависимости от места обучения студенты предпочитают принимать пищу в ближайших точках питания а так же, в столовых и буфетах расположенных рядом с кафедрой или учебным корпусом. В ходе исследований стало известно, что ежемесячный бюджет

подавляющего большинства студентов (81 человек) составляет 70-100\$, до 10\$ в месяц тратят 12 человек, 11-30\$ составляет ежемесячный бюджет 20 человек, 31-50\$ 44 человека, 51-70\$ 47 человек, сумму более 100\$ тратят 26 человек. (рис.1) Прожиточный минимум в КР во II квартале текущего года составил 6 тысяч 332 сома. Прожиточный минимум — стоимостная величина достаточного для обеспечения нормального функционирования организма человека и сохранения его здоровья набора пищевых продуктов, а также минимального набора непродовольственных товаров и услуг, необходимых для удовлетворения основных социальных и культурных потребностей личности. Доля продовольственных товаров (продукты в натуральном или переработанном виде, находящиеся в обороте и употребляемые человеком в пищу) составляет 65%, непродовольственных — 16%, услуг — 17% и налогов — 2%. Национальный статистический комитет Кыргызской Республики ежеквартально рассчитывает стоимостную величину прожиточного минимума в соответствии с постановлением Правительства Кыргызской Республики от 6 ноября 2009 года № 694 «Об утверждении структуры прожиточного минимума (ПМ) для основных социально-демографических групп населения», включающего минимальный набор продуктов питания, химический состав и энергетическую ценность набора продуктов питания, методику исчисления величины прожиточного минимума. В ходе анализа полученных данных мы пришли к итогу, что более 50 % участвовавших проживают на сумму меньше прожиточного минимума, что может явиться неблагоприятным фактором для здоровья студента.

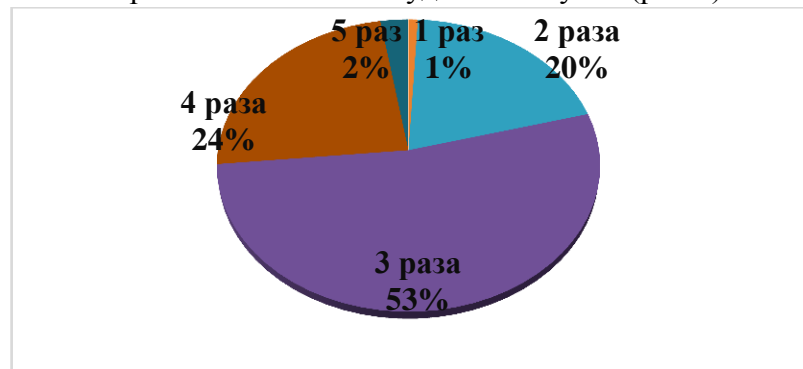


По результатам анкетирования мы также выявили, сколько студенты тратят на питание. Ответы получили разнообразные: в день от 10\$ и более 100\$ в месяц. В среднем студенты тратят на питание 31-50\$ в месяц.

Учитывая то, что около 65% месячного бюджета тратится на продовольственные товары мы поняли, что более 60 % участвовавших принимают недостаточное количество пищи.

На вопрос: «Сколько раз в день питаются студенты?», были получены следующие результаты (рис.2)

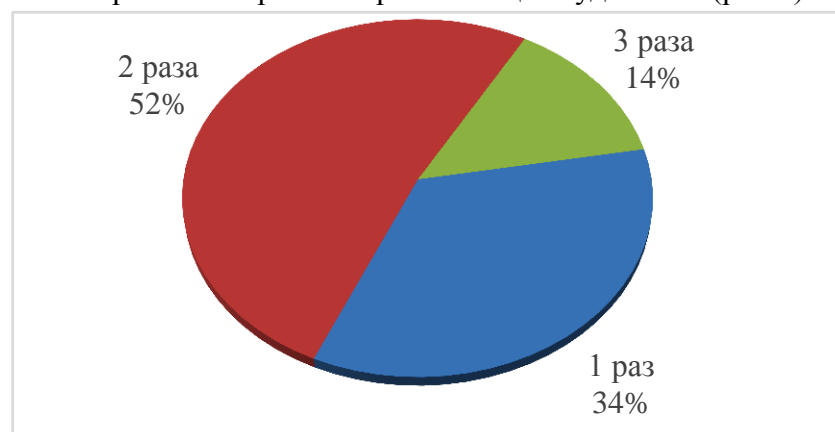
Кратность питания студентов в сутки (рис.2)



По количеству приемов пищи в день нами установлено:

Большая часть студентов питается 3 раза в день – это 53%, чуть меньше 4 раза в день 24%, а вот 2 раза в день отметили только 20% студентов, и совсем немного студентов питаются 1 или же 5 раз в день – около 3% участвовавших. Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

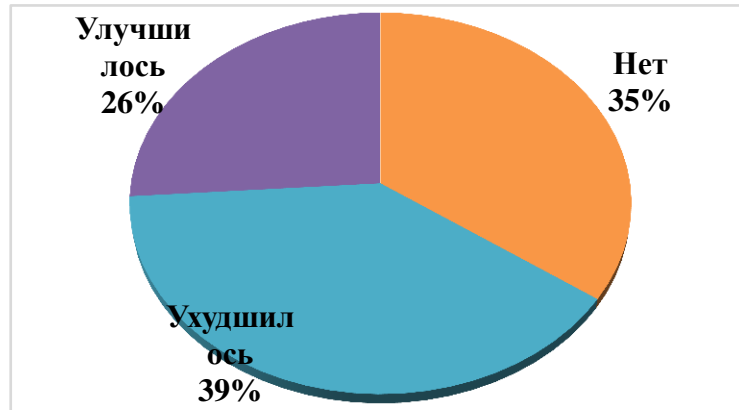
Кратность приема горячей пищи студентами (рис.3)



Изучив восприятие разной пищи человеческим организмом. Стало известно, что горячая еда намного лучше усваивается и ускоренно расщепляется. Получается, что пищеварительная система чувствует разную

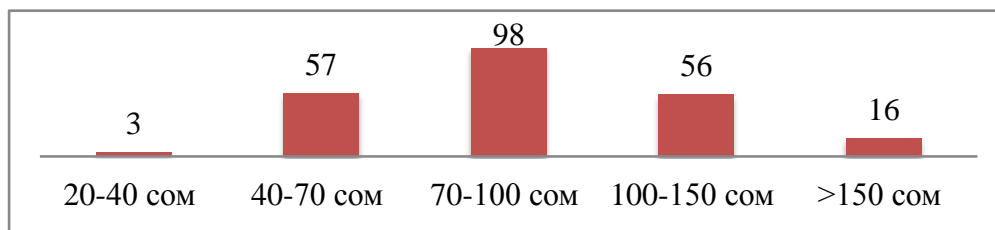
температуру еды. Холодная пища дает пищеварительной системе лишнюю работу. Поэтому, если человек пренебрегает горячей едой, неудивительно, что у него могут возникать проблемы с пищеварением. (рис.3)

На вопрос: «Изменилось ли питание во время учебы в ОшГУ?» были получены следующие результаты: (рис.4)



В ходе исследования мы выяснили, что подавляющее большинство студентов считают свое питание ухудшившимся (39%) или же не изменившимся (35%). А вот улучшилось только у 26 % студентов. Ухудшение состояния питания у студентов связывали с недостатком времени и собственной неорганизованностью. (рис.4)

На вопрос: «Что мешает питаться правильно?», были получены следующие ответы: (рис.5)



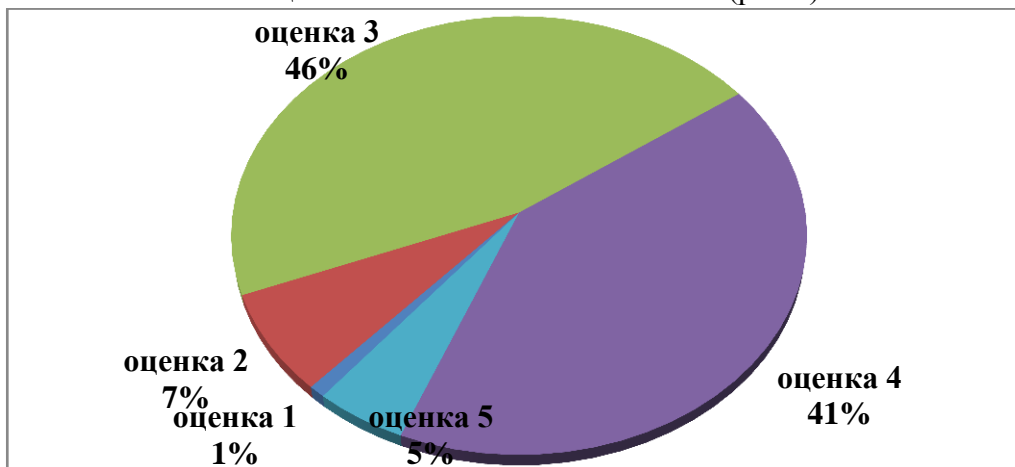
Средняя стоимость обеда (рис.6)

Устраивает ли студентов ценовая политика в точках питания ОшГУ? (рис.7)



Ценовая политика в точках питания ОшГУ довольно спорная, большая часть студентов утверждает, что цена завышена, другая часть положительно оценивает стоимость, а третья сторона вообще не интересуется данным вопросом. (рис.7)

Оценка качества питания в ОшГУ (рис.8)



Мы попросили студентов дать оценку (по 5 балльной системе) точкам питания ОшГУ, это оценка включает в себя состояние столовых помещений, качество обслуживания, органолептические свойства пищи и ее стоимость. (рис.8)

Чем обычно питаются студенты, ежедневный рацион студентов состоит из:

- яиц-14%
- Сырые овощи-5%
- Макароны -15%
- Молочные продукты -3%
- Сахар и кондитерские изделия-22%
- Хлеб-41%



Выводы. Анализ питания студентов анкетно-опросным методом показал, что питание обследуемых нерациональное за счет нарушения количественной и качественной характеристики рациона. Питание однообразное, характеризуется недостаточностью в рационе овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса, и избытком продуктов быстрого приготовления. Для совершенствования культуры питания студентов мы предлагаем: Соблюдать режим 4-разового питания, регулируя приемы пищи в соответствии с расписанием учебных занятий. Обязательно завтракать, причем калорийно, включая каши, а ужин, наоборот принимать более лёгкий. Разнообразить свое питание, делая его богатым белками, жирами, углеводами и витаминами. Включить в свой рацион питания больше овощей, фруктов и молочных продуктов. Научиться учитывать свои расходы, рационально подходить к планированию своего студенческого бюджета.

Литература

1. Развязнева М.И. Гигиена питания студента медицинского вуза. 2020г- С.1
2. Кириленко Н.П. Вопросы питания студентов медакадемии 2005г.- С.117
3. Иванникова С.А. Особенности питания современных студентов.
4. Антонова А.А. Яманова Г.А.2, Бурлакова И.С. Особенности питания студентов медицинского вуза Электронный ресурс. <https://research-journal.org/medical/osobennosti-pitaniya-studentov-medicinskogo-vuza/>
5. Прожиточный минимум за II квартал 2021 года. Электронный ресурс. <http://www.stat.kg/ru/news/prozhitochnyj-minimum-za-ii-kvartal-2021-goda/>