

ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ПЕРИОДА ОНТОГЕНЕЗА

Брагина А.М.

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

г. Ярославль, Россия

Цель – изучение фактического питания юношей-студентов

Объект: юноши (n=76) в возрасте 17-21 лет.

Методы: антропометрия, оценка пищевого статуса по индексу массы тела (ИМТ, кг/м²) ; заполнение дневника питания

Результаты: 48,0% юношей имеют оптимальное питание, 5,2% – недостаточное, 5,2% – пониженное, 41,6% – избыточное. 2 приема пищи в день отмечены у 3,9% респондентов, 3-4 приема – 90%, 5-6 раз в день – 6,1%.

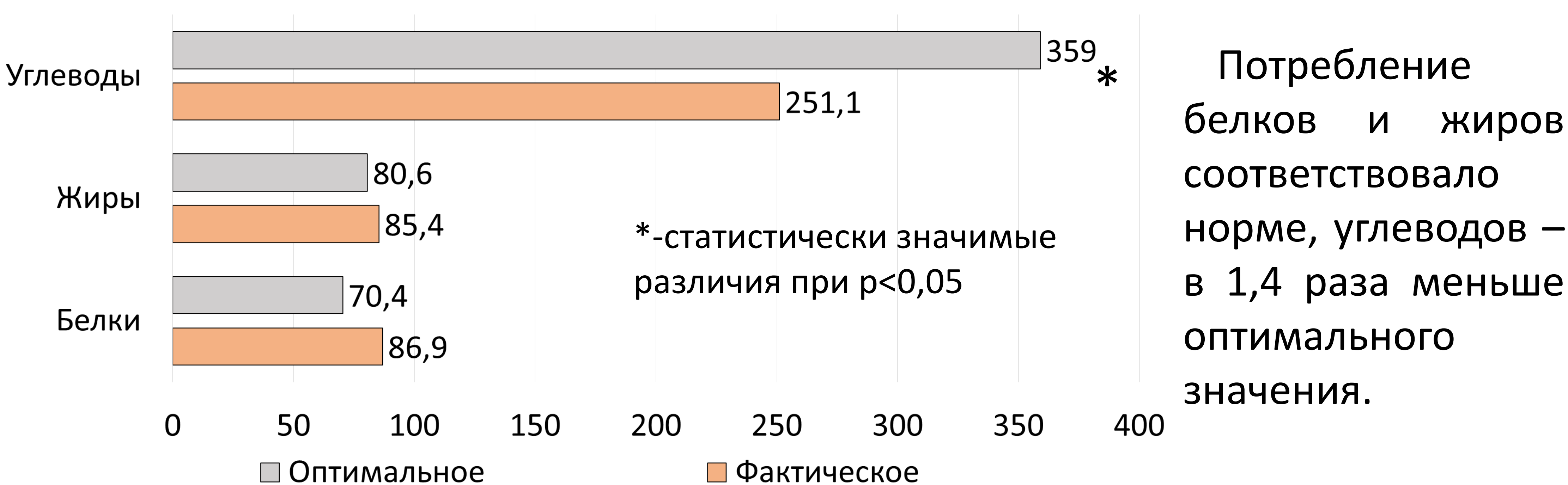


Рис. 1. Фактическое и оптимальное поступления микронутриентов (г)

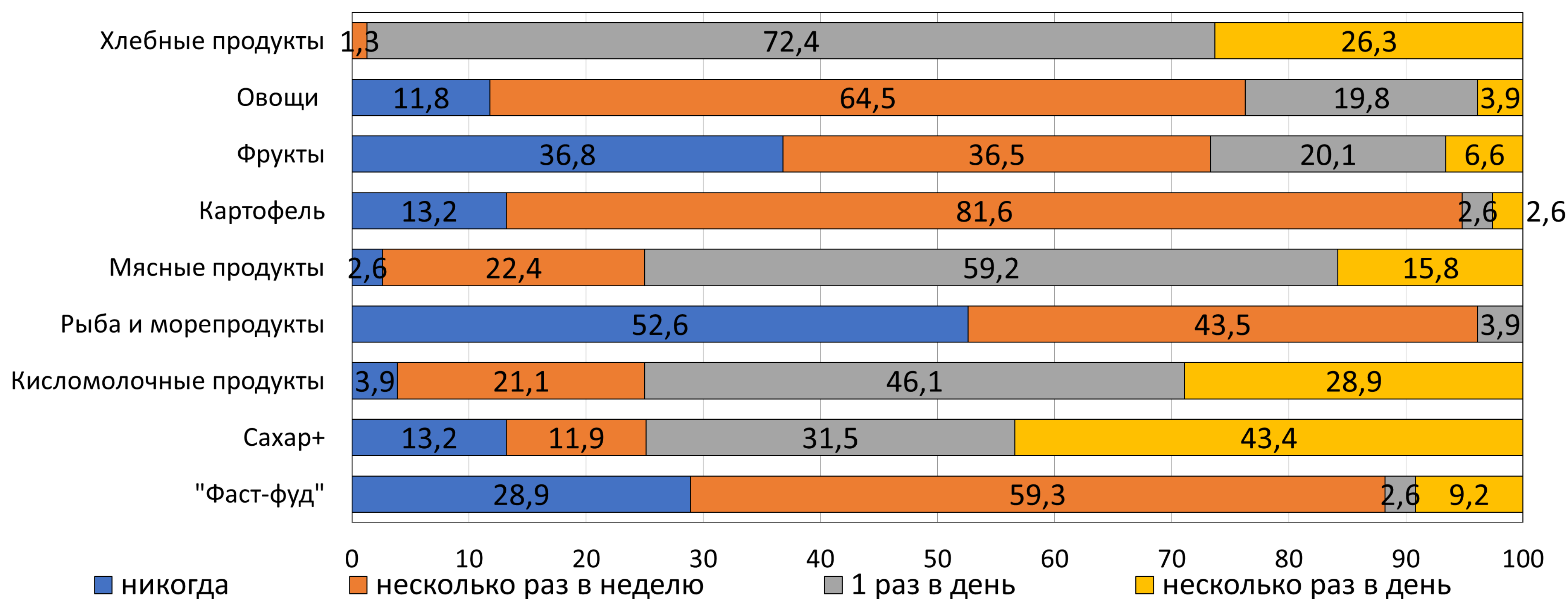


Рис. 2. Распределение юношей по частоте употребления продуктов (доля лиц, %)

В рационе питания отсутствуют овощи (у 11,8% респондентов), фрукты (36,8%), мясные продукты (2,6%), рыбу и морепродукты (52,6%) и кисломолочные продукты (3,9%).

Заключение: питание 52% респондентов не соответствует оптимальному. Юноши употребляют недостаточное количество углеводов, овощей и фруктов избыточное – продуктов «быстрого приготовления» и сахара.