

При выборе размера обуви 54% родителей считают, что обувь подходит ребенку в том случае, если нога ребенка в обуви сидит «плотно». 32,8% родителей ориентируются на жалобы ребенка и считают, что если ребенок не жалуется, значит, обувь подходит по размеру. 10,2% предоставляют выбор размера обуви ребенку. У 3% родителей данный вопрос вызвал затруднение.

Выводы:

1. Ретроспективный анализ медицинской документации учащихся показал, что у 41% респондентов имеется сочетание нарушения и деформации стоп с симптомами нарушения осанки;

2. Сменная обувь не отвечала гигиеническим требованиям по конструкции у 74% учащихся (мальчики отдают предпочтение кроссовый обуви - 52%, девочки – балеткам – 31% и открытым туфлям - 33%);

3. Основными показателями несоответствия обуви гигиеническим требованиям являлось превышение или снижение нормативных значений высоты каблука (45%) и подошвы (50%), отсутствие фиксированного задника (18%).

4. В результате проведенных исследований выявлен низкий уровень медицинской грамотности родителей по вопросам влияния конструкции обуви на формирование здоровой стопы у детей.

Список литературы:

1. Виндерлих М.Е.. Совершенствование лечебно-профилактической помощи детям и подросткам с нарушением опорно-рессорной функции стоп: дис. канд. мед. наук: 14.01.15. – Ижевск.. гос. мед. академии, Пермь, 2018 – 110 с.

2. Кайратқызы А., Рахметова Б. Т. Санитарно-гигиеническая оценка детской обуви как фактора риска развития плоскостопия// Наука вчера, сегодня, завтра. — 2017. — № 5. — С. 48-52.

3. Лашковский В.В., Мармыш А.Г. Детская и подростковая подиатрия – современные подходы к диагностике и лечению заболеваний стоп // Лекции, обзоры. УО «Гродненский государственный медицинский университет». — 2011. — № 2. — С. 94–100.

4. Заболеваемость детей в возрасте 0 – 14 лет по основным классам и группам болезней: Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/bgd/regl/b19_34/Main.htm

5. ГОСТ 26165-2003 Обувь детская. Общие технические условия

6. ТР ТС 007/2011 Технический регламент Таможенного союза "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков" (с изменениями на 28 апреля 2017 года).

УДК 61: 613.2

Кучкин Н.О., Мамаев М.Э., Камешков Д.А., Нефедова Ю.Н.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ КАШ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИХ ОСОБЕННОСТИ В РАЦИОНЕ СТУДЕНТОВ

Кафедра гигиены и профессиональных болезней
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Kuchkin N.O., Mamaev M.E., Kameshkov D.A., Nefedova J.N.

NUTRITIONAL VALUE OF INSTANT CEREALS AND THEIR FEATURES IN THE DIET OF STUDENTS

Department of Hygiene and Occupational Diseases
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Kuchkin1999@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена пищевая ценность каш быстрого приготовления. Проведён добровольный эксперимент, в ходе которого определено влияние каш быстрого приготовления на самочувствие человека, представлены результаты анкетирования студентов 4 курса медико-профилактического факультета УГМУ об отношении их к кашам быстрого приготовления. Выявлено, что каши быстрого приготовления не соответствуют стандартам сбалансированного питания.

Annotation. The article considers the nutritional value of instant porridge, which does not meet the standards of a balanced diet, and also conducted a voluntary experiment, during which the influence of instant porridge on human well-being was determined and a survey of students about their attitude to instant porridge was conducted.

Ключевые слова: гигиена питания, каши быстрого приготовления, студенты и здоровье.

Key words: nutrition hygiene, instant porridge, students and health.

Введение

Питание - один из факторов, который определяет состояние здоровья человека, поэтому оно должно быть сбалансированное и разнообразное. Рациональное питание – это условие, которое должно стать неотъемлемой частью жизни людей, ведь оно определяет нормальный рост, физическое и нервно-психическое развитие, постоянство внутренней среды, помогает повышать резистентность к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, а также успешно обучаться и повышать работоспособность [3].

В современном мире организация рационального питания является важной и сложной профилактической задачей, ведь на сегодняшний день, из-за нехватки времени и не всегда высокого экономическим статуса, питание студентов

остается явно недооцененное и проявляется в виде употребления быстрой еды, что в дальнейшем проявляется развитием хронических заболеваний [1].

Изучение отношения студентов к вопросу питания - важное направление в формировании у молодёжи не только ценностных ориентаций к сохранению собственного здоровья, но и повышения качественной подготовки будущих специалистов [1].

Цель исследования – оценка пищевой ценности каш быстрого приготовления.

Материалы и методы

Проведен анализ маркировки этикетки каш быстрого приготовления на энергетическую ценность с использованием описательного метода.

Исследованы десять упаковок каш быстрого приготовления разных наименований: каша овсяная производства Верный, каша овсяная Быстров от Nestle, каша овсяная «Доброе утро» производства Увелка, каша овсяная «Моментальная» фирмы Добряк, каша овсяная «Геркулес» фирмы Русский продукт, каша овсяная производства Магнит, каша овсяная «Просто» производства Перекресток, каша овсяная «365» производства Лента, каша овсяная «Каждый день» производства Ашан, каша овсяная «Первым делом» производства Дикси.

В ходе исследования нами был проведён добровольный опрос, с помощью анкетирования Google Формы через сеть интернет, из 12 вопросов, в котором приняли участие 56 студентов медико-профилактического факультета 4 курса УГМУ.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования мы определили, что наибольшая масса продукта, энергетическая ценность и калорийность в кашах быстрого приготовления: каша овсяная производства Магнит – 41 г, Быстров от Nestle – 40 г и «Доброе утро» производства Увелка – 40 г. При этом наибольшей энергетической ценностью обладают эти же каши (табл. 1).

При изучении соотношения Белки:Жиры:Углеводы было выявлено преобладание углеводов во всех случаях. Наибольшее содержание углеводов, как и белков выявлено в каше «Первым делом» - 5:1:27,57. На втором месте по углеводам и белкам расположилась каша «Геркулес» фирмы Русский продукт – 2:1:16. На третьем месте каша овсяная производства Магнит – 2:1:14,5. Дополнительно в составе всех каш были указаны пищевые добавки и ароматизаторы, а в составе некоторых консерванты.

Таблица 1

Оценка пищевой ценности каш быстрого приготовления

Наименование каши	Масса продукта (г)	Белки на фактическую массу продукта	Жиры на фактическую массу продукта	Углеводы на фактическую массу продукта	Энергетическая ценность на фактическую массу продукта (кДж)	Калорийность на фактическую массу продукта (ккал)	Соотношение Б:Ж:У
Верный	27	2,7	1,35	14,85	348,3	83,7	2:1:11
Быстров от Nestle	40	4,2	2,4	26	629	149	1,75:1:10,83
«Доброе утро»	40	3,6	1,8	25,2	576	136	2:1:14
«Моментальная»	38	3,1	1,75	22	486,8	116	1,77:1:12,57
«Геркулес»	35	3	1,5	24	530	130	2:1:16
Магнит	41	4	2	29	636	152	2:1:14,5
Каша просто	35	3	1,6	19	438	102	1,88:1:11,88
Каша 365	35	3,4	2,2	23,3	537	127	1,55:1:10,59
Каждый день	35	3	1,54	22	460	115	1,95:1:14,29
Первым делом	35	3,5	0,7	19,3	413	97,3	5:1:27,57

По результатам добровольного опроса было выявлено, что завтракают по утрам 80,4% студентов. На завтрак предпочитают кашу 60,7% опрошенных, а 92,9% хоть раз ели кашу быстрого приготовления. Также выяснилось, что 60,7% людей нейтрально относятся к кашам быстрого приготовления; 21,4% - положительно; 16,1% - негативно. Большинство студентов – 90,7% предпочитают есть каши быстрого приготовления на завтрак, 35,2% – на обед, на ужин – 25,9%, а для перекуса – 38,9%. Насыщение после употребления каш быстрого приготовления ощущают – 51,8%, а голод чувствуют – 41,1%. С водой каши заваривают – 58,8%, с молоком – 35,3, а 6% – чередуют воду и молоко. Самыми любимыми начинками в кашах у студентов являются клубника, черника и абрикос. Так же при покупке каши быстрого приготовления 73,6% студентов отдали бы предпочтение фирме Быстров от Nestle, а 58,5% «Доброе утро» фирмы Увелка. Регулярно употребляют данные каши – 30,9% студентов. Максимальное количество употребляемых упаковок каш за раз – 4, а наименьшее – 1. Из всех опрошенных студентов – 47,3% считают, что каши быстрого приготовления не наносят вред организму, 20% уверены, что причиняют вред, а 32,7% относятся нейтрально.

В исследовании был проведен добровольный эксперимент, в ходе которого студент в течение одной недели питался только кашами быстрого приготовления. В первый день студент съел четыре каши: одну на завтрак; две в обеденное время и еще одну на ужин. Во второй день количество съеденных, студентом каш не отличался от первого. Утром третьего дня студент почувствовал голод, из-за чего на ужин он решил съесть две каши, количество каш на завтрак и обед осталось без изменений. Утром четвертого дня испытуемый не почувствовал голода, поэтому повторил схему употребления

каш, которую он использовал в третий день. На пятый день студент вновь почувствовал голод, поэтому утром он решает съесть уже две пачки каши, но во время пар, до обеда отметил упадок сил, из-за чего, в обед он съел четыре упаковки каши, а на ужин три упаковки каши. Утром субботы студент был ещё более голодным и съел четыре упаковки каши на завтрак, обед и ужин. В воскресенье утром студент не был голоден, что связывает с малоактивным днём субботы, и съел две каши. Днём он также не был активен, поэтому в обед он съел не четыре, а три упаковки каши, так же и на ужин.

За время проведения исследования общее состояние студента ухудшилось, появилась усталость, слабость, сонливость, чувство голода. Объективно студент стал выглядеть вяло, масса тела снизилась с 75 кг до 73 кг. Энергетическая потребность студента не была удовлетворена.

Каши быстрого приготовления содержат много углеводов, что может негативно сказываться на общем состоянии человека повышая аппетит, снижая работоспособность, при употреблении в больших количествах; на поджелудочной железе, печени и желудке. При употреблении каш на голодный желудок у человека может сильно возрасти глюкоза и, как следствие, увеличиваться выработка инсулина, что может привести к инсулинорезистентности и сахарному диабету 2 типа.

Каши содержат вкусовые добавки, консерванты и ароматизаторы, и лишь 3 из 10 каш быстрого приготовления содержат пищевые волокна, что может негативно сказываться на работе ЖКТ и приводит к различным расстройствам.

Употребление одних только каш быстрого приготовления не обеспечивает необходимые суточные потребности организма в белках, жирах и минеральных веществах, что может негативно сказываться на всём организме, приводя к нарушениям многочисленных систем: снижается действие иммунной системы, повышается риск травматизации, снижение регенеративной функции и др.

Выводы:

1. По пищевой ценности каши быстрого приготовления не соответствуют стандартам сбалансированного питания: не сбалансированы по соотношению б:ж:у, содержит много консервантов и пищевых добавок.

2. Практически все исследуемые каши не содержат пищевых волокон, либо содержат их незначительное количество.

3. Употребление каш быстрого приготовления в больших количествах может в значительной степени ухудшать здоровье, особенно, при исключении из рациона других продуктов питания: зелёных овощей, фруктов, мяса и др.

Список литературы:

1. Гигиеническая оценка питания студентов высших учебных заведений / Е.Ю. Горбаткова, Т.Р. Зулькарнаев, У.З. Ахмадуллин, Х.М. Ахмадуллина // Гигиена и санитария. – 2019. - №5 – С. 540-545.

2. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084> (дата обращения: 18.12.2008).

3. Скутарь А.И. Изучение питания и особенностей пищевого поведения студентов СГМУ / А.И. Скутарь, Е.А. Ячевская // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. - №5 – С.700.

4. ТР ТС 029/2012 Технический регламент Таможенного союза "Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств" [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902359401> (дата обращения: 20.07.2012 с изменениями на 18.09.2014).

УДК 613.6

Мануилов М.К., Кулиева М.А.
ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ИММУНОПРОФИЛАКТИКЕ
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Manuilov M.K., Kulieva M.A.
STUDYING THE ATTITUDE TO IMMUNOPROPHYLAXIS OF STUDENTS
OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: ya.manuilov2012@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты проведенной оценки отношения к вакцинации среди студентов высших учебных заведений. Своевременная иммунопрофилактика с помощью вакцин значительно повышает специфическую невосприимчивость организма человека к инфекционным болезням, снижает риск осложнений и тяжелого течения болезни.

Annotation. The article describes the results of the assessment relationship to vaccination among the students of higher educational institutions. Well-timed immunization with vaccines increases the specific immunity of the human body to infectious diseases, reduces the risk of complications and severe course of the disease.

Ключевые слова: вакцинация, студенты, приверженность к иммунопрофилактике, информированность об иммунизации, грипп.

Key words: vaccination, students, the adherence to vaccination, the commitment to immunization, flu.