

*Савоськін Д.М., Сидоренко Н.М.  
студенти 4-го курсу І медичного факультету  
Запорізького державного медичного університету*

*Науковий керівник: асистент кафедри загальної гігієни та екології Волкова Ю. В.*

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

Актуальність. Сучасний ритм життя дуже насичений та характеризується значними психологічними та фізичними навантаженнями. З початком активного розвитку технологій, переглядом цінностей у сторону матеріального благополуччя та високого соціального статусу, який включає в себе гарне працевлаштування та кар'єрний зріст, питання раціонального харчування почало займати майже останню позицію серед індивідуальних пріоритетів як серед чоловічої, так і серед жіночої частини населення. Це є дуже небезпечною позицією з огляду на те, що раціональне харчування є одним з найважливіших факторів, який займає більше третини серед усіх складових індивідуального здоров'я.

За даними літератури, в результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 1990-2008 рр. вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [Москаленко В.Ф. та ін., 2009, Горобей М.П., 2011].

Особливої уваги заслуговує стан здоров'я та умови харчування молоді нашої держави.

Студенти, особливо в перші роки навчання, знаходяться в умовах, що характеризуються високою щільністю й інтенсифікацією навчального процесу, стрімким зростанням обсягів інформації, дефіцитом фізичної активності, порушенням режиму сну та відпочинку, недотриманням основних принципів здорового харчування. Все це створює потенційну загрозу їх здоров'ю. Так, за останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35 %. При цьому було доведено, що однією з основних причин такої ситуації є нераціональне харчування. [Пересічний М.І. та ін., 2011].

В студентську пору молодь переживає період остаточного становлення своїх харчових звичок. Тому важливо акцентувати увагу цих осіб на недоліках їх харчової поведінки та проводити роз'яснювальну роботу з основних принципів раціонального харчування серед студентів для запобігання розвитку та прогресування аліментарних хвороб.

Мета роботи: вивчення та аналіз особливостей харчування студентської молоді в залежності від статі.

Матеріали та методи. Об'єктом дослідження були 100 студентів І медичного факультету Запорізького державного медичного університету: 53 дівчини та 47 хлопців віком від 18 до 22 років.

Нами було застосовано анкетно-опитувальний метод, метод складання індивідуальних меню-розкладок, антропометричний метод. Статистична обробка матеріалів проводилася за допомогою прикладних програм Windows (Excel, Word).

Отримані результати. За даними анкетування виявлено, що 58% респондентів (26% чоловіків та 32% жінок) вважають своє харчування неправильним, в дійсності при аналізуванні даних виявлено, що близько 75% (45% чоловіків та 30% жінок) респондентів мають харчування, яке не відповідає гігієнічним нормам.

Аналіз антропометричних даних показав, що у переважної більшості студентів значення масо-ростового індексу Кетле відповідає адекватному харчуванню. Проте, у восьми дівчат присутня гіпотрофія I-II ступеня, та у 17 хлопців – ожиріння I ступеня, що доводить певні стереотипи про те, що дівчата перенавантажують свій організм виснажливими дієтами, а хлопці надмірно вживають висококалорійну їжу з намірами поліпшити м'язову силу.

Під час аналізу раціону харчування було встановлено, що як у хлопців, так і у дівчат найбільш уживаними продуктами є молочні та м'ясні страви, а тільки потім фрукти та овочі. Разом з цим існує певна череда недоліків раціону: невідповідність енергетичної цінності раціону енерговитратам - у 43% студентів (25% чоловіків та 18% жінок); невідповідне гігієнічним нормам співвідношення білків:жирів:вуглеводів – у 60% (33% чоловіків та 27% жінок); недостатня кількість мінеральних речовин та вітамінів – у 51% (26% чоловіків та 25% жінок).

Важливим недоліком харчування студентів є недотримання режиму. Незважаючи на те, що більшість (63%, з яких 33% жінок і 30% чоловіків) студентів має належну кратність прийомів їжі, вони не додержуються відповідних інтервалів та розподілу калорійності між окремими прийомами. Таким чином, в першій половині дня, значна кількість студентів (61%, з яких 36% чоловіків та 25% жінок) не має повноцінний за якісним та кількісним складом сніданок та обід. Більшість студентів намагаються компенсувати цей недолік за рахунок вживання надмірно щільної, висококалорійної та незбалансованої вечері.

Якісний склад їжі формується не лише з певного співвідношення білків, жирів та вуглеводів, наявності тих чи інших вітамінів та мінералів, а й з різноманіття раціону та чередування взаємозамінних продуктів харчування. Проте 19% чоловіків та 28% жінок взагалі не вживають рибу, зернову продукцію не вживає 19% чоловіків та 9% жінок. Жінки надають більшу перевагу низькокалорійним корисним вуглеводам (каші, овочеві супи, салати), в той час чоловіки вживають більше висококалорійних продуктів, збагачених жирами та білками (молочне, м'ясо, риба, хлібобулочні вироби тощо).

Також викликає занепокоєння наявність в раціоні у 60% студентів шкідливих продуктів (27% - чоловіки, 33% - жінки). Найбільш популярними серед цих продуктів виявилися: вулична їжа (у 10% чоловіків та 12% жінок), каші та супи швидкого приготування (у 10% чоловіків та 12% жінок) та снеки (у 7% та 9% відповідно).

#### Висновки.

1. Встановлено певні гендерні особливості харчування: невідповідність енергетичної цінності раціону, невідповідне гігієнічним нормам співвідношення білків, жирів, вуглеводів, дефіцит мінеральних речовин та вітамінів, розбалансований режим харчування більш притаманний студентам-чоловікам, проте щодо вживання шкідливих продуктів жінки займають лідерські позиції.

2. Фактичне харчування у більшості студентів-медиків полідефіцитне, розбалансоване та одноманітне, що не тільки не буде запобігати розвитку і прогресуванню аліментарних хвороб, а навіть сприятиме їх розвитку.

3. В зв'язку з виявленими негативними тенденціями необхідно в студентському середовищі проводити роз'яснювальну роботу для ефективної корекції ситуації, що склалася.

Література:

1. Москаленко В.Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В.Ф. Москаленко, Т.С. Грузева, Л.І. Галієнко // Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. – Київ, 2009. - №3. – С. 64-73.

2. Горобей М.П. Проблеми збалансованого харчування студентів [Електронний ресурс].- Режим доступу: / <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-10/11gmpfos.pdf>.

3. Пересічний М.І. Концепція організації харчування студентів / М.І. Пересічний, П.О. Карпенко, С.М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия.- Киев, 2011. –Т. 20. - №2. – С. 177-188.

*Сорокина Дар'я*  
*студентка 4-го курсу біологічного факультету*  
*Запорізького національного університету*  
*Науковий керівник: ас. Крупей К. С.*

### **ВПЛИВ ІОНІВ $Al^{3+}$ ТА $Ni^{2+}$ НА СИНТЕЗ КАРОТИНОЇДІВ ДРІЖДЖАМИ *RHODOTORULA AURANTIACA* Y-1195**

На сьогоднішній день вивчення дії важких металів (ВМ) на живі організми становить значний інтерес, оскільки метали є небезпечними забруднювачами довкілля та їх індикація стає необхідною. ВМ належать до складу розповсюджених і досить токсичних забруднюючих речовин, які широко застосовуються на різноманітних промислових підприємствах, тому, незважаючи на очисні заходи, вміст сполук ВМ у промислових стічних водах досить високий [Карачка, 2005]. Одними із розповсюджених політантив є іони  $Al^{3+}$  та  $Ni^{2+}$ . Слід зазначити, що перший не відноситься до ВМ. Нікель потрапляє в атмосферу при згорянні мазуту, при спалюванні побутових відходів, в промисловості при очищенні нікелю, при сталеварінні тощо. Алюміній потрапляє у природні води природним шляхом при частковому розчиненні глини і алюмосилікатів, а також у результаті шкідливих викидів окремих виробництв (електротехнічна, авіаційна, хімічна і нафтопереробна промисловість, машинобудування, будівництво, оптика, ракетна і атомна техніка), з атмосферними опадами або стічними водами [Сиріна, 2006].

Метою нашої роботи було дослідити вплив іонів алюмінію та нікелю на синтез каротиноїдів дріжджами роду *Rhodotorula*, з можливістю їх подальшого застосування в біоіндикаційних дослідженнях за умов забруднення довкілля металами.

Об'єктом дослідження були каротиносинтезувальні дріжджі *Rh. aurantiaca* Y-1195. Культуру засівали суцільним газоном на тверде поживне середовище Сабуро, яке готували на основі води з певним вмістом солей ВМ ( $Ni(NO_3)_2 \cdot 6H_2O$  та  $Al_2(SO_4)_3 \cdot 18H_2O$ ). Щільність суспензії становила  $10^7$  кл./мл. Культивування проводили в термостаті при температурі  $28^\circ C$ . На 3 добу культивування візуально проводили облік результатів. Контролем слугували дріжджі без металів. Для розрахунку різниці в інтенсивності кольору (dE) між контрольними і дослідними зразками чашки Петрі з дріжджовими колоніями фотографували, розміщали