

ПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

*Заяц О.В., ассистент кафедры общей гигиены и экологии
учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»,
Наумов И.А., проф., д.м.н.,
зав. каф. общей гигиены и экологии учреждения образования
«Гродненский государственный медицинский университет»,
научный руководитель
г. Гродно, ул. Горького, 80, Республика Беларусь
kge_grgm@mail.ru*

Репродуктивное здоровье (далее – РЗ) представляет собой состояние полного физического, духовного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию в психосексуальных отношениях в семье. РЗ формируется на протяжении всех периодов детства в условиях постоянного воздействия факторов среды обитания. Оптимум же физического и психического развития обычно достигается к 18-22 годам. В этой связи изучение гигиенических особенностей формирования РЗ такой демографической группы как студенческая молодежь представляет особый интерес, так как ее образ жизни, по результатам ряда современных исследований, не может быть признан отвечающим оптимальным гигиеническим требованиям и нормам.

Это тем более тревожно в условиях сложившегося в Гродненской области экологического неблагополучия, обусловленного повышением концентрации токсичных биоэлементов техногенной природы и природно-обусловленным дефицитом эссенциальных элементов. Так, в настоящее время эколого-трофологические цепи региона интенсивно загрязняются различными ксенобиотиками, многие из которых отличаются способностью к длительной кумуляции. Причем ряд из этих химических веществ оказывают выраженное негативное воздействие на репродуктивную систему будущей матери. Основными же источниками поступления в организм экотоксинов являются загрязненные промышленными химическими выбросами воздух и вода.

Как известно, экологически зависимые изменения в репродуктивной сфере развиваются трехфазно. В первой фазе (острая дезадаптация), продолжающейся обычно в течение трех лет, развиваются разного рода острые нарушения репродуктивной функции. Вторая фаза (хроническая субкомпенсация), длительность которой достигает нескольких лет, характеризуется некоторым улучшением показателей репродуктивного здоровья вследствие достижения нового уровня адаптации организма женщины к действию неблагоприятных факторов среды обитания. Наконец, в третьей фазе (декомпенсации) развиваются стойкие, часто необратимые нарушения репродукции: повышается частота эндокринных расстройств, гиперпластических процессов, воспалительных заболеваний гениталий, учащается патология беременности и родов.

Одним из профилактических мероприятий по защите репродуктивной системы от негативного воздействия экологических факторов является рациональное питание. Однако результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том, что для студенческой молодежи характерно несоблюдение гигиенических требований к режиму и характеру питания. Так, только для 21,0% студенток младших курсов оказался характерен 3-х или 4-х разовый суточный приём пищи, а более чем 55% из них употребляли пищу не чаще, чем 2 раза в день, преимущественно в вечернее время. Кроме того, рационы студенток оказались подвержены сезонным колебаниям и часто дефицитны по потреблению животного белка, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А (снижение до 77,8%), группы В (снижение поступления витамина В₁ достигает 60%, витамина В₂ – 50%, а витамина РР – 43%), С (снижение в весенний период до 42,1%) и Е (снижение до 52,6%), ряда минеральных веществ, преимущественно железа, кальция и магния, не сбалансированы по содержанию кальция, магния и фосфора, не соответствуя гигиенически рекомендованному соотношению (1,0 : 0,5 : 1,5), но избыточны по жировому и углеводному составу. Отклонения же в содержании основных нутриентов, в свою очередь, негативно отразились и на энергетической ценности рационов питания значительного числа студенток. Так, при минимальной физиологической суточной калорийности, составляющей 1800 ккал/сут, у многих девушек (до 35%) её значения оказались существенно меньшими.

Таким образом, полученные результаты должны стать основой для разработки гигиенических рекомендаций по оптимизации питания студенческой молодежи в условиях сложившейся экологической ситуации.