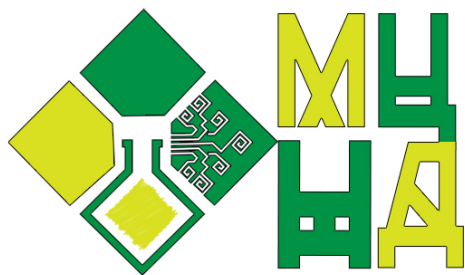


МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



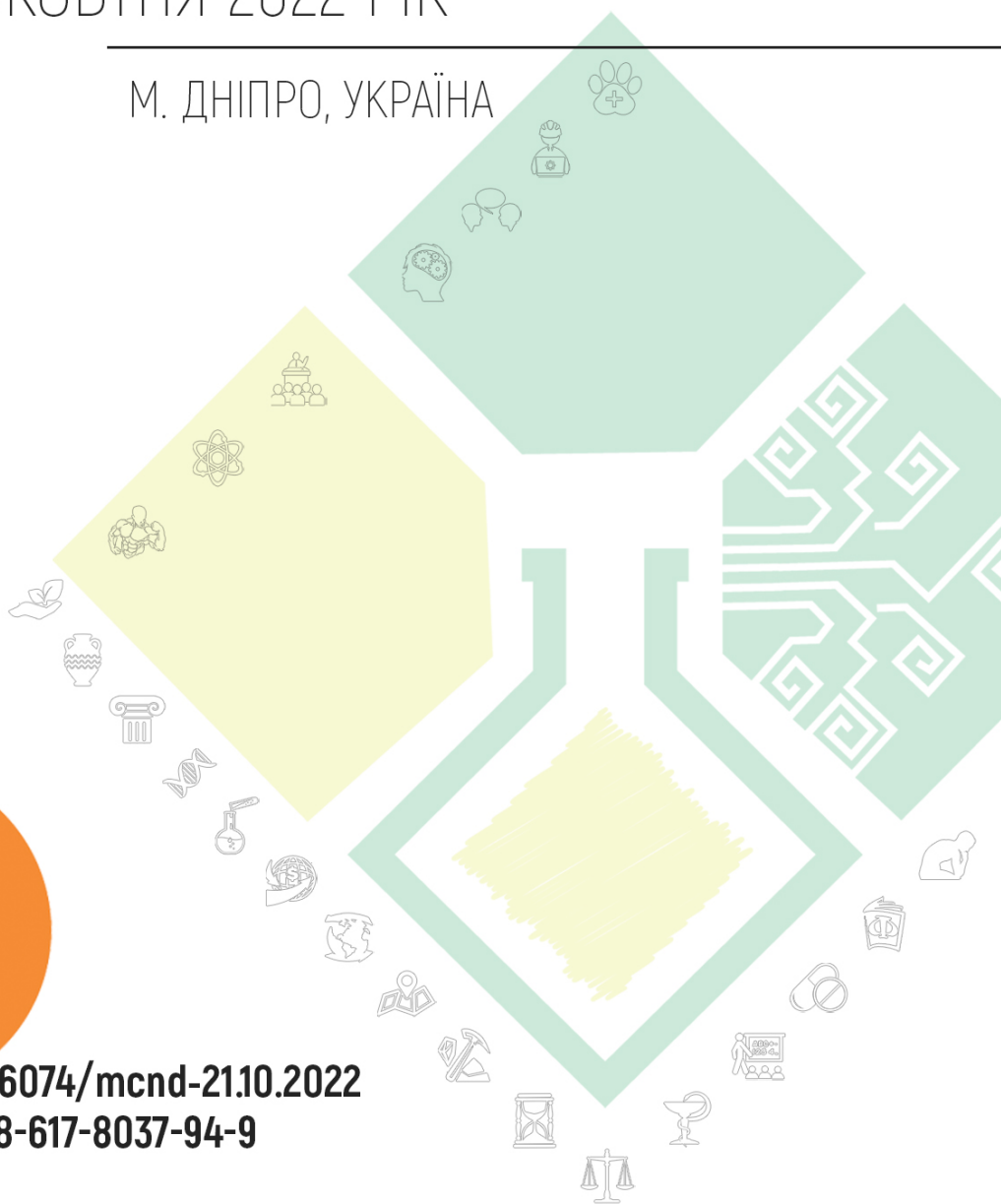
НАУКОВІ ТRENДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

І 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК

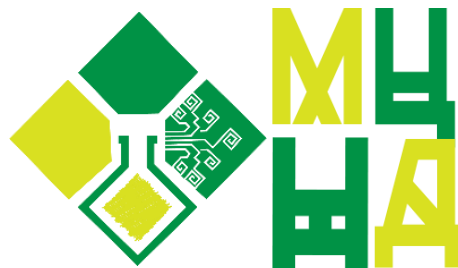
М. ДНІПРО, УКРАЇНА



DOI 10.36074/mcnd-21.10.2022
ISBN 978-617-8037-94-9



МАТЕРІАЛИ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

| 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК
м. Дніпро, Україна

Вінниця, Україна
«Європейська наукова платформа»
2022

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Подзіна Анна Сергіївна

здобувач вищої освіти II медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. Один з головних складових довголіття і працездатності людей відіграє харчування. Щоб харчування відповідало вище перерахованим вимогам, воно має бути збалансованим і раціональним. Можна назвати харчування раціональним, якщо воно правильно організоване та своєчасне, містить оптимальну кількість різних поживних речовин, так необхідних для повноцінного росту і розвитку організму, а отже, для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. У рамках нашого сьогодення питання раціонального харчування є одним із найактуальніших питань. Саме в студентські роки проблема питання набирає особливо гострого характеру, через те, що у молоді не рідко через велике навантаження складаються передумови щодо порушення дотримання режиму і принципу раціонального харчування.

Мета дослідження. Вивчити особливості харчування студентів Харківського національного медичного університету.

Матеріал і метод дослідження. Проведення соціологічного дослідження серед студентів медичного університету.

Результати та їх обговорення. Анкетування студентів Харківського національного медичного університету. Нами було проведено опитування серед студентів різних курсів ХНМУ. За результатами добровільного соціального опитування були отримані наступні дані: 98% опитуваних ознайомлені з поняттям раціонального харчування. Масу тіла, як надмірну, оцінили 14% респондентів, а як недостатню- 12%, решта анкетованих мають нормальну масу тіла. Виявлено, що 68% не дотримуються принципів раціонального харчування. 78% опитаних харчуються з періодичністю 2-3 рази на день, 51,1% з яких з нерівномірним часовим інтервалом між прийомами їжі, а для 14% респондентів виявилось характерним одноразове вживання їжі. 24% опитуваних визнали, що мають проблеми з травневою системою. Серед проблем 11,6% відмітили гастрит, решту турбують періодичні болі, запори, діарея, що не мають хронічний характер. 64% учасників відмітили, що їх харчування зазнало змін під час дистанційного навчання. 31,2% з яких вказало, що під час онлайн навчання харчування є більш збалансоване та корисне, бо в раціоні переважає домашня їжа, а не фаст-фуд, та і студенти мають більше часу на сніданок ніж під час очного навчання.

Висновок. Наше дослідження показало, що харчування більшості студентів-медиків нераціональне. Більша половина респондентів порушує режим харчування. 24% стверджують, що мають проблеми з травневою системою. Це може супроводжуватися порушенням адаптаційних механізмів організму, що призводять до швидкого стомлення, також негативно віддзеркалюється на рівні успішності, а головне- це може призводити до аліментарних захворювань, хвороби травневої та серцево-судинної систем. 31,2% опитаних визнають, що з дистанційним навчанням мають більше часу на приготування їжі. 98% опитаних розуміють поняття раціонального харчування, але не всі з них усвідомлюють важливість режиму харчування для здоров'я.