**ОЦІНКА АДЕКВАТНОСТІ ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Огнєва Л.Г, Шутова Н. А., Шутова І. В**

*Харківський національний медичний університет*

*м. Харків, Україна*

lilaogneva21@gmail.com

**Вступ.** Адекватне, збалансоване фактичне харчування зумовлює нормальне зростання та розвиток організму, адаптацію до впливу навколишнього середовища, підтримку імунітету, розумової та фізичної працездатності. Особливо це актуально для осіб молодого віку, харчування яких часто не заповнює їх потребу у вітамінах та мікроелементах.

**Мета.** Визначення рівня збалансованості харчового раціону за основним складом макро- та мікронутрієнтів студентів 3 курсу Харківського національного медичного університету.

**Матеріали та методи.** Відповідно до метою виконання досліджень усі студенти, раціони яких аналізувалися, були поділені на три групи за рівнем відповідності за рівнем збалансованості раціону: збалансований, незначні відхилення від норми (до 20%), суттєві відхилення від норми (понад 20%). Такий аналіз було проведено у 2-х групах студентів. Загалом було проаналізовано раціони 129 студентів.

**Результати та їх обговорення.** Дослідження показали, що добовий харчовий раціон у 50% студентів незбалансований за нутрієнтним складом: частка тваринного білка становить у середньому 70% від гігієнічних вимог; баланс між кальцієм та фосфором становить 1: 1, а кальцієм та магнієм - 0,7: 0,3. За вмістом вітамінів А, В2, С раціон відповідає рекомендованим гігієнічним нормам. Понад 50% студентів – це студенти, які проживають у гуртожитках, то ставати зрозуміло, що перераховані вище питання – так чи інакше стосуються їхнього життя. Найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, перекушуючи на ходу, всухом'ятку, 1-2 рази на день, багато хто не користується послугами їдальні та позбавлений домашньої їжі. При оцінці якісного складу їжі студентів часто виявляється незбалансованість харчування по ряду основних компонентів - низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження, кальцію, аскорбінової кислоти та тіаміну. У студентів виявлено такі порушення режиму харчування: 38% не снідають, 30% харчуються двічі на день, 10% не обідають або обідають нерегулярно, 22% не вечеряють. Відзначено рідкісне вживання гарячих страв, у тому числі першої страви, пізня за часом прийому вечеря. Відповідно до фізіологічних рекомендацій енергетична потреба студентів-чоловіків оцінена в межах 2585 ккал, студенток -2434,5 ккал. На білки припадає близько 12% добової енергетичної цінності раціону, причому частка білків тваринного походження повинна становити не менше 60% загальної кількості в раціоні. Виконання цієї вимоги гарантую не лише забезпечення достатнім вмістом незамінних амінокислот, а й їхню оптимальну збалансованість у раціоні. Жири мають становити близько 30% загальної енергетичної цінності раціону студенток. При цьому частку жирів рослинного походження має припадати близько 30 % їх загальної кількості. Добова потреба студентів в основних мінеральних речовин повинна забезпечити надходженням в організм кальцію в кількості 800 мг, фосфору - 1600 мг, магнію -500 мг, калію -2500-5000 мг, заліза-10 мг.

**Висновки.** З метою практичного здійснення принципів збалансованого харчування студентів слід прагнути більш повної відповідності між енергетичною цінністю та якісним складом фактичних раціонів харчування та потребами в енергії та харчових речовинах. Повноцінне харчування з оптимальним рівнем нутрієнтів підвищує імунний статус людини, її резистентність до дії інфекційних агентів та токсичних речовин.