

DOI:10.31718/2077-1096.18.4.13

УДК 613.287+637.146].004-057.875

Єльцова Л.Б., Омельчук С.Т., Петросян А.А.

ОЦІНКА СЕРЕДНЬОДОБОВОГО СПОЖИВАННЯ МОЛОЧНИХ ТА КИСЛОМОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ У РАЦІОНІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Усвідомлений щоденний вибір продуктів харчування з розряду "здорових" в свій раціон дає можливість студентській молоді зберігати здоров'я, високий рівень працездатності, в тому числі і розумової. Молочні та кисломолочні продукти є невід'ємною частиною щоденного раціону студентської молоді для забезпечення організму всіма необхідними нутрієнтами та енергією. Мета: оцінка середньодобового споживання молочних і кисломолочних продуктів харчування з метою корекції раціонів студентської молоді. Матеріали і методи: за допомогою карти-опитувальника була зібрана інформація і проведена оцінка результатів дослідження раціонів харчування студентів-медиків. В анкетуванні взяли участь студенти 2, 4, 6 курсів медичних факультетів Національного медичного університету імені О.О. Богомольця. Анкетування проводилося добровільно і за попередньої згодою. Формування вибірки довільне. Обсяг вибірки - 858 респондентів, з них 570 - жіночої статі і 288 - чоловічої статі. Вік респондентів від 18 до 25 років. Результати: в даній роботі представлені результати порівняльної оцінки рекомендованих порцій середньодобового споживання молочних і кисломолочних продуктів з фактичними. Проводилась оцінка середньодобового споживання наступних молочних і кисломолочних продуктів: молока, кефіру, йогурту, сметани, масла вершкового, сиру твердого та м'якого. Аналіз споживання молока, кефіру, йогурту, сметани проводився за наступною градацією: не вживаю, до 250 мл., 250-400 мл., більш 400мл.; сиру твердого: не вживаю, до 10 г, 10-20 г, понад 20 г.; сиру: не вживаю, до 100 г., 100-200 м, більше 200 г.; масла вершкового: не вживаю, до 15 г, понад 15 г. Встановлено, що молоко незбиране не включають в свій раціон третина респондентів незалежно від статі і курсу навчання. Включають в свій раціон 250-400 мл щодня менше 20% респондентів. Взагалі не використовують в своєму раціоні кисломолочні продукти половина респондентів молодших курсів незалежно від статі. 250-400 мл кисломолочних продуктів вживають щодня 20% респондентів молодших курсів незалежно від статі і 20 - 30% старших курсів. Сир твердий в межах 10-20 грам в день вживають не більше третини респондентів незалежно від статі і курсу навчання. Сир (не жирний) використовують в своєму раціоні в межах 100-200 грам в день 10 - 30% респондентів в залежності від статі і курсу навчання. Сир (жирний) не вживають половина респондентів незалежно від курсу навчання і статі, 100-200 грам в день використовує 10% респондентів молодших курсів і 20% старших курсів незалежно від статі. Не включають в свій раціон масло вершкове близько 20% респондентів чоловічої статі незалежно від курсу навчання і 30% респондентів жіночої статі. Висновок. Отримані результати свідчать про численні відхилення від національних рекомендацій щодо здорового харчування для населення і реальні ризики виникнення дефіцитних нутрієнтних станів, аліментарних, аліментарнозалежних захворювань. Раціони харчування студентської молоді потребують обов'язкової їх корекції.

Ключові слова: опитувальна карта, раціон харчування, середньодобове споживання, молочні та кисломолочні продукти, аліментарні захворювання, корекція, студентська молодь.

Запровадження в Україні нових норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах і енергії [1] актуалізує вивчення фактичного харчування усіх верств населення, в тому числі і студентської молоді. Вивчення раціонів харчування передбачає аналіз набору продуктів харчування у щоденному раціоні. Порівняння рекомендованих середньодобових порцій споживання основних груп продуктів харчування з фактично спожитими дає можливість розробляти ефективні заходи та засоби первинної ланки профілактики дефіцитних нутрієнтних станів, аліментарних та аліментарнозалежних захворювань у студентської молоді.

У відповідності до рекомендованої тарілки здорового харчування та ключових рекомендацій по здоровому харчуванню споживання харчових продуктів тваринного походження, а саме, молочних та кисломолочних продуктів, м'яса і

м'ясних продуктів, риби та продуктів моря, яєць є обов'язковим у щоденному раціоні для забезпечення організму всіма необхідними нутрієнтами та енергією [1,2,3].

Рекомендований вміст у раціоні білків тваринного походження відносно загальної кількості білків для дорослих – 50% і більше [1]. Біологічна цінність молочних та кисломолочних продуктів характеризується вмістом усіх незамінних амінокислот, ПНЖК, вітамінів, макро- та мікроелементів. Здатність не приїдатися та високий рівень засвоєння нутрієнтів обумовлюють харчову цінність даних продуктів харчування [4,5,7]. Різноманіття молочних та кисломолочних продуктів харчування дає можливість обирати їх відповідно до харчових уподобань. Цінова політика на асортимент молочних та кисломолочних продуктів, на відміну від цін на м'ясо та морську рибу в Україні, дає можливість обирати до щоден-

ного споживчого кошика студентської молоді дані продукти харчування.

Щоденне споживання декількох порцій молочних та кисломолочних продуктів більше ніж на 50% задовольняє потребу в кальції, а також є джерелом вітаміну А, вітамінів групи В, цинку і селену [2,4,5,7]. Кальцій, що міститься у молочних продуктах, найбільш засвоюваний організмом. Молочні продукти здатні підвищувати засвоюваність сполук кальцію та інших мінералів, що містяться в рослинних продуктах – зернових, овочах та фруктах. Споживання кальцію за рахунок молочних продуктів складає 50% (550 - 600 мг) від загальної добової потреби, що складає 1100 мг для жінок та 1200 мг на добу для чоловіків [1,2]. Розумним вибором є споживання несолодких молочних та кисломолочних продуктів помірної жирності. Оптимальний рівень споживання даних продуктів - 2,5-3 порції на добу. В залежності від вибору продукту розмір однієї порції є наступним: одна склянка молока (250мл), одна порція кисломолочного продукту (200мл/200г), 40 г твердого сиру, 120 г домашнього сиру [2]. Щоденне споживання молочних продуктів асоційоване зі зменшенням ризиків виникнення серцево-судинних, онкологічних захворювань та цукрового діабету [2,3].

Рекомендації в різних країнах світу відносно частоти та кількості споживання молока і молочних продуктів суттєво відрізняються та варіюють в залежності від харчових звичок і традицій харчування, місцевих продуктів харчування, вартості молока та харчового статусу [7]. Так, рекомендована кратність споживання молока у більшості країн змінюється від 1 до 3 разів на день [7]. Розмір денної порції також варіює: 500 мл/день (більшість країн), 750-1000 мл/день (Канада), 3-4 порції по 200-250 мл (Іспанія), 1 кружка молока (Куба), 300 мл (Китай) [7].

Мета дослідження

Гігієнічна оцінка середньодобового споживання молочних та кисломолочних продуктів харчування з метою корекції раціонів студентської молоді.

Матеріали та методи дослідження

Дизайн дослідження: поперечне (крос-секційне) засліплене. Анкетування проводилось анонімно за попередньо поінформованою згодою респондентів. Час анкетування - з кінця грудня 2016 по кінець лютого 2017 року. В даний період найбільш виражені прояви дефіцитного харчування. Анкетування проводили інтерв'юери, що пройшли підготовку по техніці інтерв'ювання.

Критерієм включення були студенти-медики 2, 4, 6 курсів навчання. Критерієм виключення: студенти, які тимчасово або тривалий час мають

лікувально-профілактичне, дієтичне чи лікувальне харчування, віддають перевагу нетрадиційним видам харчування (вегетаріанці, сиріоди), мають хронічні захворювання в стадії суб- та декомпенсації, вагітні (2 та 3 триместри).

В дослідженні використовувались наступні методи: аналітичний, анкетно-опитувальний, статистичний (програма Medstatistika, яка є ліцензована в Україні).

Результати дослідження

Нами використовувалась опитувальна карта [6], розроблена фахівцями кафедри гігієни та екології №4 НМУ імені О.О. Богомольця, яка пройшла експертну оцінку провідних науковців у галузі гігієни харчування, дієтології та громадського здоров'я. В анкетуванні приймали участь 858 респондентів, серед них студенти-медики 2, 4, 6 курсів медичних факультетів. Формування вибірки випадкове. Вік опитуваних від 18 до 25 років, із них 570 респондентів жіночої статі та 288 респондентів чоловічої статі. Респондентів 2 курсу жіночої статі - 213, 2 курсу чоловічої статі - 126, респондентів 4 курсу жіночої статі - 192, 4 курсу чоловічої статі - 89, респондентів 6 курсу жіночої статі - 165, 6 курсу чоловічої статі 73.

Об'єктом дослідження були харчові раціони студентів-медиків. Проаналізовано середньодобове споживання продуктів харчування тваринного походження, а саме: молочних та кисломолочних продуктів.

Аналіз споживання молочних та кисломолочних продуктів включав в себе оцінку середньодобового споживання наступних продуктів: молока, кефіру, йогурту, сметани, масла вершкового, сиру твердого та м'якого. Аналіз середньодобового споживання молока, кефіру, йогурту, сметани проводився за наступною градацією: не вживаю, до 250 мл., 250-400 мл., понад 400 мл., відповідно до опитувальної карти. Молоко цілком не вживають в свій раціон 27,8%; 16,9%; 35,6% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 37,6%; 31,25%; 32,1% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 250 мл. включають у свій раціон 38,9%; 24,7%; 23,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 31,9%; 40,1%; 31,5% респондентів жіночої статі. 250-400 мл. включають у свій раціон 23,0%; 39,3%; 22,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 22,5%; 21,35%; 26,7% респондентів жіночої статі. Понад 400 мл. включають у свій раціон 10,3%; 19,1%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 8,0%; 7,3%; 9,7% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання молока студентами-медиками представлені на рис.1.

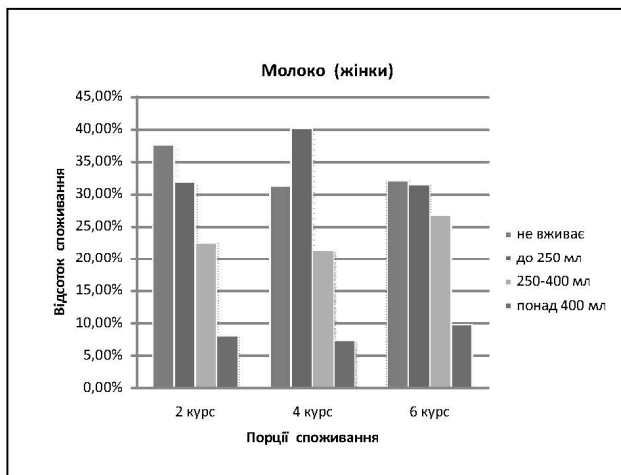
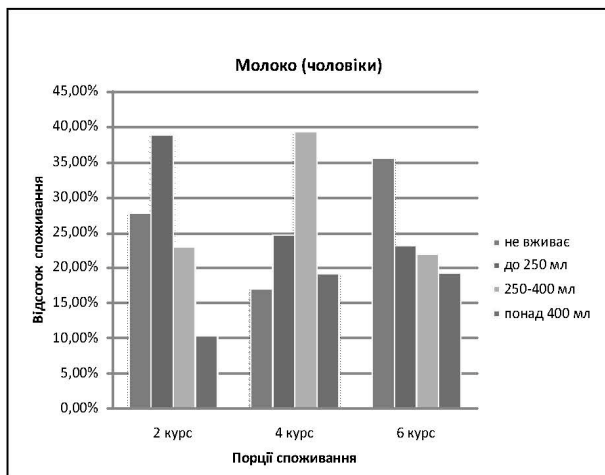


Рисунок 1. Середньодобове споживання молока студентами-медиками

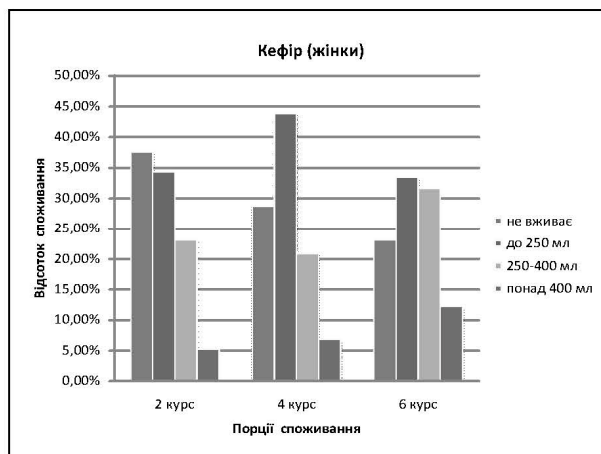
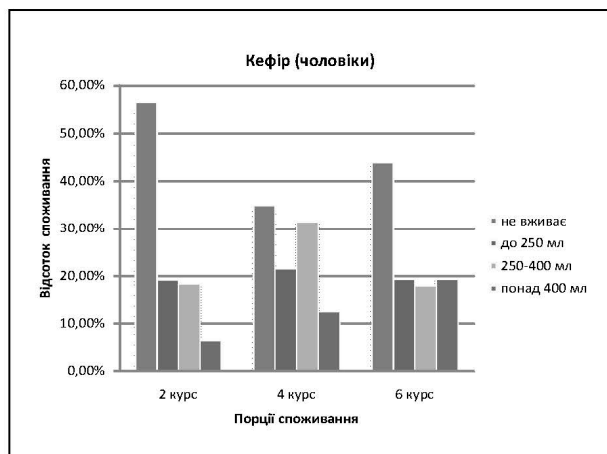


Рисунок 2. Середньодобове споживання кефіру студентами-медиками

Кефір не вживають в свій раціон 56,35%; 34,85%; 43,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 37,5%; 28,65%; 23,0% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 250 мл. включають у свій раціон 19,05%; 21,35%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 34,3%; 43,75%; 33,4% респондентів жіночої статі. 250-400 мл. включають у свій раціон 18,25%; 31,4%; 17,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 23,0%; 20,8%; 31,5% респондентів жіночої статі. Понад 400 мл. включають у свій раціон 6,35%; 12,4%; 19,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 5,2%; 6,8%; 12,1% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання кефіру студентами-медиками представлені на рис. 2.

Йогурт не включають в свій раціон 38,1%; 31,4%; 39,7% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 35,2%; 22,9%; 21,2% респондентів жіночої статі. До 250 мл. включають у свій раціон 27,8%; 18,0%; 26,1% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 31,5%; 37,0%; 34,0% респондентів жіночої статі. 250-400 мл. включають у свій раціон 21,4%; 31,4%; 16,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів

відповідно та 26,7%; 28,1%; 32,7% респондентів жіночої статі. Понад 400 мл. включають у свій раціон 12,7%; 19,2%; 17,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 6,6%; 12,0%; 12,1% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання йогурту студентами-медиками представлені на рис.3.

Сметану не вживають в свій раціон 63,5%; 27,0%; 54,75% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 45,5%; 35,9%; 32,1% респондентів жіночої статі 2, 4, 6 курсів. До 250 мл. включають у свій раціон 14,3%; 29,2%; 24,65% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 29,1%; 34,9%; 29,1% респондентів жіночої статі. 250-400 мл. включають у свій раціон 15,9%; 31,4%; 11,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 16,9%; 19,8%; 24,3% респондентів жіночої статі. Понад 400 мл. включають у свій раціон 6,3%; 12,4%; 9,67% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 8,5%; 9,4%; 14,5% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання сметани студентами-медиками представлені на рис.4.

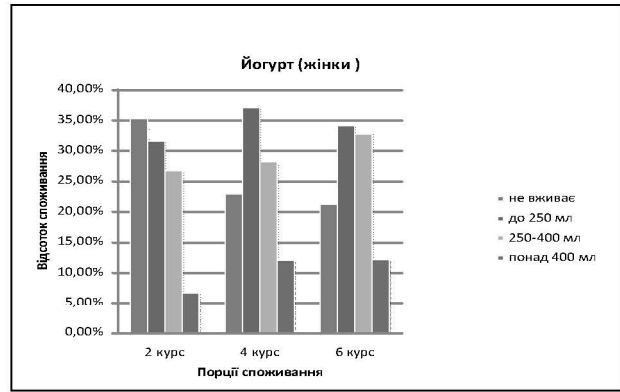
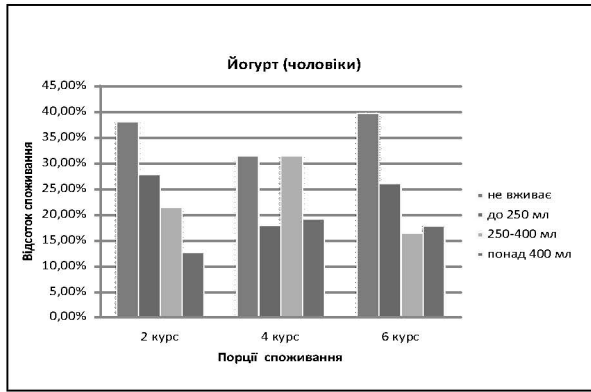


Рисунок 3. Середньодобове споживання йогурту студентами-медиками

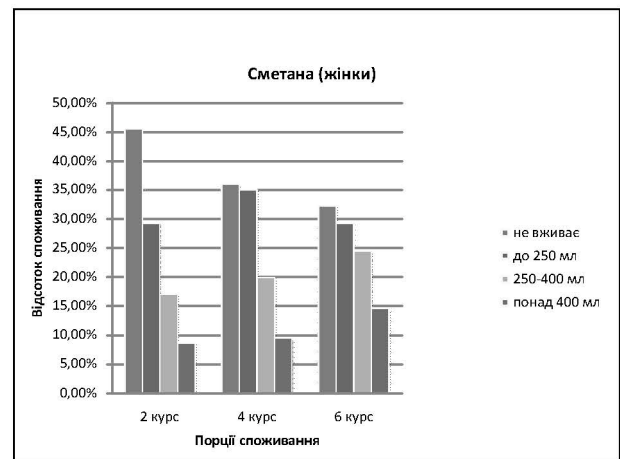
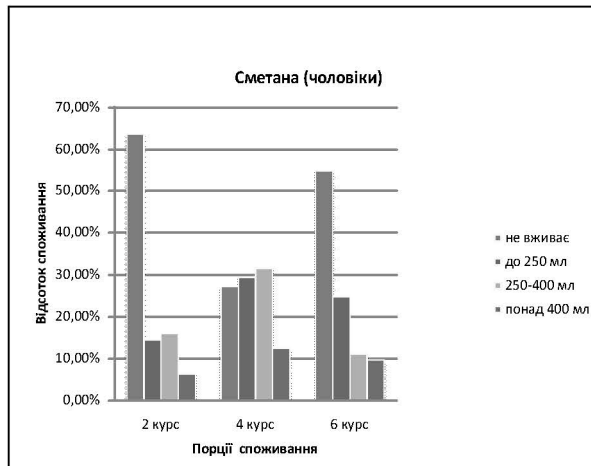


Рисунок 4. Середньодобове споживання сметани студентами-медиками

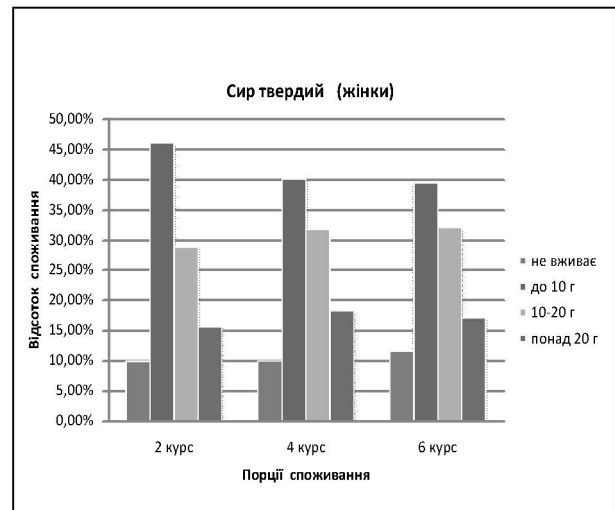
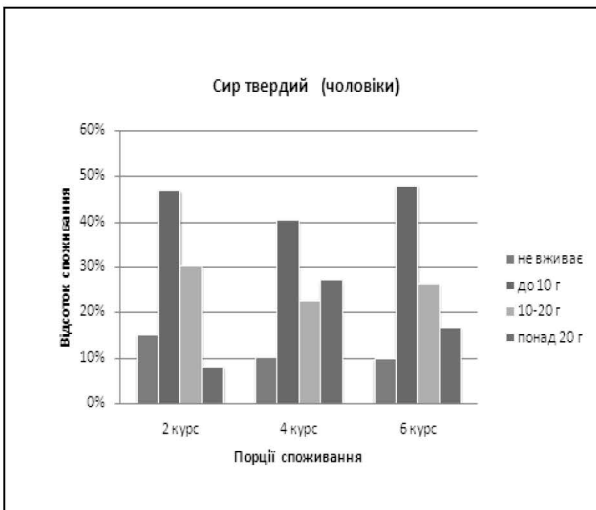


Рисунок 5. Середньодобове споживання сиру твердого студентами-медиками

Аналіз середньодобового споживання сиру твердого проводився за наступною градацією: не вживаю, до 10 г., 10-20 г., понад 20 г., відповідно до опитувальної карти. Не включають в свій раціон сир твердий 15,0%; 10,1%; 9,6% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 9,8%; 9,9%; 11,5% респондентів жіночої статі. До 10 г. включають у свій раціон 46,8%; 40,45%; 47,9% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів

відповідно та 46,0%; 40,1%; 39,4% респондентів жіночої статі. 10-20 г. включають у свій раціон 30,2%; 22,5%; 26,1% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 28,7%; 31,8%; 32,1% респондентів жіночої статі. Понад 20 г. включають у свій раціон 8,0%; 26,95%; 16,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 15,5%; 18,2%; 17,0% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання

сиру твердого студентами-медиками представлені на рис.5.

Аналіз середньодобового споживання сиру м'якого (нежирного та жирного) проводився за наступною градацією: не вживаю, до 100 г., 100-200 г., понад 200 г., відповідно до опитувальної карти. Сир м'який (нежирний) не використовують у своєму раціоні 56,3%; 46,05%; 64,4% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 39,0%; 41,65%; 40,6% респондентів жіночої статі. До 100 г. включають у свій раціон 28,6%; 26,95%; 17,8% респондентів чоловічої статі 2, 4,

6 курсів відповідно та 33,8%; 32,8%; 34,5% респондентів жіночої статі. 100-200 г. включають у свій раціон 6,35%; 14,6%; 17,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 24,4%; 19,3%; 20,0% респондентів жіночої статі. Понад 200 г. включають у свій раціон 8,75%; 12,4%; 0,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 2,8%; 6,25%; 4,9% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання сиру м'якого нежирного студентами-медиками представлені в табл.1.

Таблиця 1.
Середньодобове споживання сиру м'якого студентами-медиками

		2 курс		4курс		6курс	
		Чоловіки (n=126)	Жінки (n=213)	Чоловіки (n=89)	Жінки (n=192)	Чоловіки (n=73)	Жінки (n=165)
Нежирний	Не вживаю	56,3%(71)	39%(83)	46,05%(41)	41,65%(80)	64,4%(47)	40,6%(67)
	До 100г	28,6%(36)	33,8%(72)	26,95%(24)	32,8%(63)	17,8%(13)	34,5%(57)
	100-200г	6,35%(8)	24,4%(52)	14,6%(13)	19,3%(37)	17,8%(13)	20%(33)
	Понад 200г	8,75%(11)	2,8%(6)	12,4%(11)	6,25%(12)	0%	4,9%(8)
Жирний	Не вживаю	53,2%(67)	57,4%(122)	47,2%(42)	51,5%(99)	47,9%(35)	46,1%(76)
	До 100г	30,15%(38)	25,3%(54)	30,35%(27)	21,9%(42)	17,8%(13)	32,1%(53)
	100-200г	12,7%(16)	12,7%(27)	15,7%(14)	17,7%(34)	22%(16)	19,4%(32)
	Понад 200г	3,95%(5)	4,6%(10)	6,75%(6)	8,9%(17)	12,3%(9)	2,4%(4)

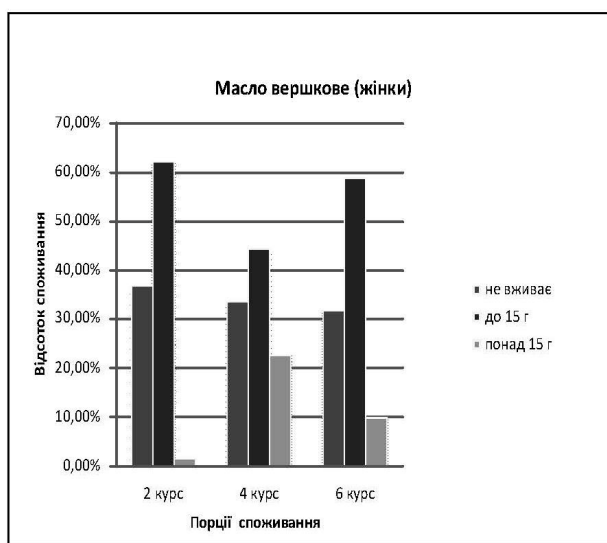
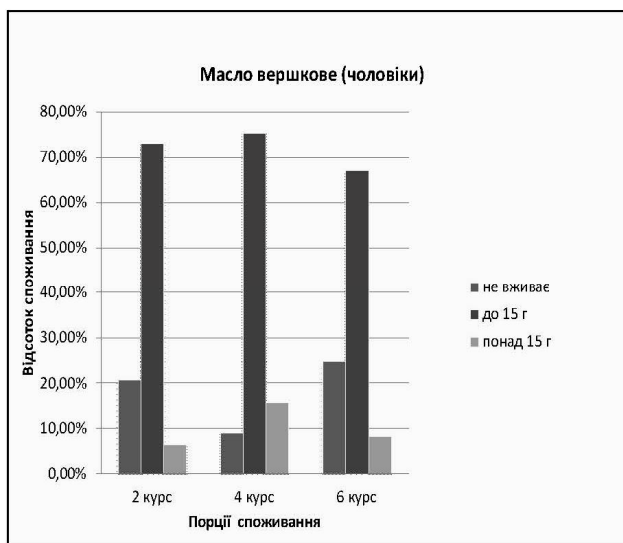


Рисунок 6. Середньодобове споживання масла вершкового студентами-медиками

Сир м'який (жирний) не використовують у своєму раціоні 53,2%; 47,2%; 47,9% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 57,4%; 51,5%; 46,1% респондентів жіночої статі. До 100 г. включають у свій раціон 30,15%; 30,35%; 17,8% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 25,3%; 21,9%; 32,1% респондентів жіночої статі. 100-200 г. включають у свій раціон 12,7%; 15,7%; 22,0% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 12,7%; 17,7%; 19,4% респондентів жіночої статі. Понад 200 г. включають у свій раціон 3,95%; 12,3% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 4,6%; 8,9%; 2,4% респондентів жі-

ночої статі. Дані середньодобового споживання сиру м'якого жирного студентами-медиками представлені в табл.1.

Аналіз середньодобового споживання масла вершкового проводився за наступною градацією: не вживаю, до 15 г., понад 15 г., відповідно до опитувальної карти. Масло вершкове не вживають в свій раціон 20,65%; 9,0%; 24,7% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 36,6%; 33,3%; 31,5% респондентів жіночої статі. До 15 г. включають у свій раціон 73,0%; 75,3%; 67,1% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 62,0%; 44,3%; 58,8% респондентів жіночої статі. Понад 15 г. включають у свій раці-

он 6,35%; 15,7%; 8,2% респондентів чоловічої статі 2, 4, 6 курсів відповідно та 1,4%; 22,4%; 9,7% респондентів жіночої статі. Дані середньодобового споживання масла вершкового студентами-медиками представлені на рис.6.

Таким чином, порівнявши фактичне середньодобове споживання молочних та кисломолочних продуктів студентами-медиками із національними рекомендаціями, встановлено, що молоко цільне не вживає третина респондентів незалежно від статі та курсу навчання, 250-400 мл включають до свого раціону 1/5 респондентів.

Взагалі не включають до свого раціону кисломолочні продукти 1/2 респондентів молодших курсів незалежно від статі. Споживають щоденно 250-400 мл кисломолочних продуктів 1/5 респондентів молодших курсів незалежно від статі та 1/3 - старших курсів жіночої статі і лише 1/5 старших курсів чоловічої статі.

Сир твердий в межах 10-20 грам споживають на добу 1/3 респондентів жіночої статі незалежно від курсу навчання та 1/3 – чоловічої статі молодших курсів і 1/5 старших курсів. Понад 20 грам на добу споживають сир твердий лише 1/5 респондентів жіночої статі незалежно від курсу навчання та 1/10 – чоловічої статі молодших курсів.

Сир м'який (нежирний) використовують в своєму раціоні в межах 100-200 грам на добу 1/3 респондентів жіночої статі молодших курсів та 1/5 старших курсів і 1/10 респондентів чоловічої статі молодших курсів та 1/5 старших курсів. Сир м'який (жирний) не споживають 1/2 респондентів незалежно від курсу навчання та статі, 100-200 грам на добу споживають 1/10 респондентів молодших курсів та 1/5 старших курсів незалежно від статі.

Масло вершкове не включають у свій раціон

1/5 респондентів чоловічої статі незалежно від курсу навчання та 1/3 респондентів жіночої статі. Понад 15 грам на добу споживають 1/10-1/20 респондентів чоловічої статі 4, 6 курсів та 1/5-1/10 респондентів жіночої статі 4, 6 курсів.

Висновок

Проведена порівняльна оцінка рекомендованих середньодобових порцій споживання молочних та кисломолочних продуктів харчування з фактично спожитими дає змогу стверджувати, що існує реальний ризик розвитку дефіцитних нутрієнтних станів, аліментарних та аліментарно-незалежних захворювань у студентської молоді, що потребує корекції їх раціонів харчування щодо вмісту основних есенціальних речовин.

References

1. Zakon Ukraini «Pro zatverdzhennya Norm fiziologichnih potreb naselennya Ukraini v osnovnih harchovih rečovinah i energii» [Law of Ukraine "On approval of the norms of physiological needs of the population of Ukraine in the main nutrients and energy"]; za stanom na 03 ver. 2017 r. / Ministerstvo ohoroni zdorovya Ukraini. Ofic. vid. Kii: Ministerstvo yusticii Ukraini, 2017. (Ukrainian).
2. Piven N. Rekomendacii schodo zdorovogo harchuvannya doroslih. [Recommendations for healthy eating for adults]. Praktikuyuchij likar. 2018;1: 39-46. (Ukrainian).
3. Grigorenko A. Metodichni rekomendacii dlya likariv zagalnoi praktiki-simejnoi medicini z privodu konsul'tuvannya pacientiv schodo osnovnih zasad zdorovogo harchuvannya. [Methodical recommendations for general practitioners of family medicine on counseling patients regarding the basic principles of healthy eating]. Metodichni rekomendacii zgidno nakazu MOZ 2013; 16. 30. (Ukrainian).
4. Anistratenko TI, Bilko T M, Blahodarova OV. Gigiena harchuvannya z osnovami nutricaoologii. [Hygiene of nutrition with the basics of nutrition logy]. Kyiv: Medytsyna. 2007: 327–372. Ukrainian.
5. Omelchuk ST, Kuzminska OV. GENERAL NUTRITION Study Guide – Kyiv, 2016. – 146.
6. Glcova LB, Omelchuk ST. Obgruntuvannya shlyahiv udoskonalennya anketno-opituvalnogo metodu ocinki faktichnogo harchuvannya naselennya [Justification of ways to improve the questionnaire method for assessing the actual nutrition of the population]. Medichni perspektivi. 2017;3:104-112.
7. Muehlhoff E, Benett A. Milk and dairy products in human nutrition. Rome: FAO, 2013. 344p.

Реферат

ОЦЕНКА СРЕДНЕСУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОЧНЫХ И КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В РАЦИОНЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ельцова Л.Б., Омельчук С.Т., Петросян А.А.

Национальный медицинский университет имени А.А. Богомольца

Ключевые слова: карта-опросник, рацион питания, среднесуточное потребление, молочные и кисломолочные продукты, алиментарные заболевания, коррекция, студенческая молодежь.

Осознанный ежедневный выбор продуктов питания из разряда “здоровых” в свой рацион дает возможность студенческой молодежи сохранять здоровье, высокий уровень работоспособности, в том числе и умственной. Молочные и кисломолочные продукты являются неотъемлемой частью ежедневного рациона студенческой молодежи для обеспечения организма всеми необходимыми нутриентами и энергией. Цель: оценка среднесуточного потребления молочных и кисломолочных продуктов питания с целью коррекции рационов студенческой молодежи. Материалы и методы: с помощью карты-опросника [6] была собрана информация и проведена оценка результатов исследования рационов питания студентов-медиков. В анкетировании приняли участие студенты 2, 4, 6 курсов медицинских факультетов Национального медицинского университета имени А.А. Богомольца. Анкетирование проводилось добровольно и по предварительному согласию. Формирование выборки произвольное. Объем выборки – 858 респондентов, из них 570 – женского пола и 288 – мужского пола. Возраст респондентов от 18 до 25 лет. Результаты: в данной работе представлены результаты сравнительной оценки рекомендуемых порций среднесуточного потребления молочных и кисломолочных продуктов с фактическими. Проводилась оценка среднесуточного потребления следующих молочных и кисломолочных продуктов: молока, кефира, йогурта, сметаны, масла сливочного, сыра твердого и мягкого. Анализ потребления молока, кефира, йогурта, сметаны проводился по следующей градации: не употребляю, до 250 мл., 250-400 мл., более 400мл.; сыра твердого: не употребляю, до 10 г., 10-20 г., бо-

лее 20 г.; творога: не употребляю, до 100 г., 100-200 г., более 200 г.; масла сливочного: не употребляю, до 15 г., более 15 г. Установлено, что молоко цельное не включают в свой рацион треть респондентов независимо от пола и курса обучения. Включают в свой рацион 250-400 мл ежедневно менее 20% респондентов. Вообще не используют в своем рационе кисломолочные продукты половина респондентов младших курсов независимо от пола. 250-400 мл кисломолочных продуктов употребляют ежедневно 20% респондентов младших курсов независимо от пола и 20 – 30% старших курсов. Сыр твердый в пределах 10-20 грамм в день употребляют не более трети респондентов независимо от пола и курса обучения. Творог (не жирный) используют в своем рационе в пределах 100-200 грамм в день 10 – 30% респондентов в зависимости от пола и курса обучения. Творог (жирный) не употребляют половина респондентов независимо от курса обучения и пола, 100-200 грамм в день использует 10% респондентов младших курсов и 20% старших курсов независимо от пола. Не используют в свой рацион масло сливочное около 20% респондентов мужского пола независимо от курса обучения и 30% респондентов женского пола. Вывод. Полученные результаты свидетельствуют о численных отклонениях от национальных рекомендаций по здоровому питанию для населения и реальных рисках возникновения дефицитных нутриентных состояний, алиментарных, алиментарнозависимых заболеваний. Рационы питания студенческой молодежи нуждаются в обязательной их коррекции.

Summary

EVALUATION OF AVERAGE DAILY CONSUMPTION OF DAIRY PRODUCTS BY STUDENTS

Yeltsova L.B., Omel'chuk S.T., Petrosyan A.A.

Key words: questionnaires, nutritional ratio, daily consumption, milk and sour-milk products, alimentary diseases, correction, students' youth.

The conscious daily choice of the healthy food contributes to preserving health and high working capacity, including mental performance. Milk and sour-milk products make up the essential part of students' daily diet needed to supply the body with all necessary nutrients and energy. The aim of this study is to assess daily consumption of milk and sour-milk products in order to correct the students' diet. Materials and methods: Using the questionnaire [6], the authors questioned medical students and analyzed obtained results on the medical students' dietary habits.

The study involved the 2nd, 4th and 6th study year students of O. Bogomolets National medical university. The survey participation was voluntary by obtaining prior consent from students. The sample was selected randomly. The sample includes 858 respondents, 570 female and 288 male students aged 18-25 years. Results: The study represents the results of comparative assessment of the recommended daily consumption of milk and sour-milk products with their real consumption. The authors have evaluated daily consumption of such dairy products as milk, kefir, yoghurt, sour cream, butter, hard cheese and cottage cheese. The consumption of milk, kefir, yoghurt and sour cream was estimated by the following grading: "I don't consume these products", "I consume not more than 250 ml of such products daily", "I consume 250-400 ml of such products daily", "I consume more than 400 ml of these products daily". The consumption of hard cheese was evaluated by the grading: "I don't consume it", "I consume not more than 10g daily", "I consume about 10-20g of it daily", "I consume more than 20g of it daily"; cottage cheese: "I don't consume it at all", "I consume not more than 100g daily", "I consume 100-200g of it daily", "I consume more than 200g of it daily"; butter: "I don't consume it", "I consume not more than 15g of it daily", "I consume more than 15 g of it daily". The study has found that one third of the respondents do not consume whole milk, regardless of sex and the year of study. Less than 20% of respondents daily consume 250-400 ml of milk. Half of the junior student respondents do not consume sour-milk products at all regardless of sex. 20% of the junior students and 20-30% of the senior respondents consume 250-400 ml of sour-milk products daily irrespective of sex. No more than one third of respondents irrespective to sex or year of study consume 10-20g of hard cheese daily. 100-200g of cottage cheese (low-fat) is usually included into the daily diet of 10-30% respondents, and there is dependency on the sex and year of study. The high-fat cottage cheese is not eaten by a half of the respondents irrespective to the sex and year of study; while 10% of junior students and 20% of senior students regardless of the sex include 100-200g of it in their daily diet. About 20% of male respondents irrespective their year of study and 30% of female respondents do not eat butter at all. Conclusions. The results obtained show numerous deviations from national recommendations on healthy nutrition and point out existing risks of the nutritional deficiencies, alimentary and alimentary-dependent diseases. The students' youth diet and the attitude toward the healthy diet require serious correction.