

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



МАТЕРІАЛИ

**106-ї підсумкової науково-практичної конференції
з міжнародною участю
професорсько-викладацького колективу
БУКОВИНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
03, 05, 10 лютого 2025 року**

Конференція внесена до Реєстру заходів безперервного професійного розвитку,
які проводитимуться у 2025 році №1005249

Чернівці – 2025

УДК 61(063)
М 34

Матеріали підсумкової 106-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю професорсько-викладацького колективу Буковинського державного медичного університету (м. Чернівці, 03, 05, 10 лютого 2025 р.) – Чернівці: Медуніверситет, 2025. – 450 с. іл.

У збірнику представлені матеріали 106-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю професорсько-викладацького колективу Буковинського державного медичного університету (м. Чернівці, 03, 05, 10 лютого 2025 р.) зі стилістикою та орфографією у авторській редакції. Публікації присвячені актуальним проблемам фундаментальної, теоретичної та клінічної медицини.

Загальна редакція: професор Геруш І.В., професорка Годованець О.І., професор Безрук В.В.

Наукові рецензенти:

професор Батіг В.М.
професор Білоокій В.В.
професор Булик Р.Є.
професор Давиденко І.С.
професор Дейнека С.Є.
професорка Денисенко О.І.
професор Заморський І.І.
професорка Колоскова О.К.
професорка Кравченко О.В.
професорка Пашковська Н.В.
професорка Ткачук С.С.
професорка Тодоріко Л.Д.
професорка Хухліна О.С.
професор Черноус В.О.

ISBN 978-617-519-135-4

© Буковинський державний медичний
університет, 2025

Нечитайло Ю.М.
ЯКІСТЬ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗГІДНО МЕТОДИКИ
СПОЖИВЧИХ ЩОДЕННИКІВ

Кафедра педіатрії, неонатології та перинатальної медицини
Буковинський державний медичний університет

Вступ. Процес навчання студента пов'язаний із значними розумовими та нервово-психічними навантаженнями, напруженням зорового апарату, тривалими періодами зниженої фізичної рухливості, які відбуваються на фоні незавершених ще процесів росту та формування організму. За статистикою, у студентів старших курсів зростає кількість фізіологічних порушень та хворобливих станів. Але не тільки навчальне перевантаження впливає на це, спостерігається байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність оптимальних умов життя та якісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування та інші чинники – усе це у комплексі завдає великої шкоди здоров'ю молоді. Для підтримки оптимального функціонування організму та попередження хвороб є необхідним збалансоване та раціональне харчування, як основний фізіологічний фактор зміцнення здоров'я людини. Згідно Норм фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах для студентів України (наказ МОЗ України N 272, 1999 рік) - це 2000-2450 ккал на добу. Складнощі оцінки якості харчування пов'язані з відсутністю уніфікованих підходів та застарілими вітчизняними гігієнічними методиками. Добова витрата енергії організму повинна повністю покриватися за рахунок отриманої з їжі, а її збалансованість по складовим компонентам відповідати фізіологічним процесам. У 1992 році американський сільськогосподарський департамент (USDA) запропонував рекомендації («Піраміду здорового харчування»), які виявилися вдалим і набули широкого поширення у світі. Були введені спрощені поняття про калораж певних об'ємів різної їжі та виділені п'ять есенціальних груп продуктів.

Мета дослідження. Оцінити якісні та кількісні характеристики харчування студентів старших курсів за допомогою міжнародного опитувальника базованого на «піраміді здорового харчування».

Матеріали і методи дослідження. Було проведено дводенне опитування 86 студентів-медиків 6 курсу за допомогою харчового щоденника. Вираховувався індекс маси тіла, визначались енергетичні потреби за рекомендаціями відповідно до статі, віку та фізичної активності. Дані щоденників оброблялися статистично та порівнювалися з необхідними енергетичними потребами та збалансованістю харчування.

Результати дослідження. У жодного із студентів не було встановлено індексу маси тіла, який би виходив за рамки середніх показників ($18-25 \text{ кг/м}^2$). Слідкували за показниками маси тіла тільки 10 студенток. В групах опитаних не було явищ булінгу з приводу маси тіла чи зовнішнього вигляду. Загальні енергетичні потреби покривалися повноцінно тільки у 16 студентів (18,6%), переважно у чоловіків, які займаються спортом. В середньому у обстежених осіб енергетичне забезпечення склало тільки 72,3% від розрахункових потреб у калоріях. Ще гірше виглядає показник збалансованості харчування – щоденне вживання продуктів із усіх п'яти груп було тільки у 14 осіб (16,3%). Основу раціону складали злакові та м'ясні продукти. Студенти мало вживали овочевих страв (без продуктів з картоплі), фруктів та молочних продуктів. Загальна частота вживання їжі складала три прийоми, в тому числі декілька з них були тепла їжа. У третини обстежених додатково було ще 2-3 перекуси, в яких домінували продукти із шостої групи, такі як цукерки, кава, чай, різні напої та смаколики.

Висновки. Студенти-медики мало знайомі з раціональною організацією власного харчування та сучасними нормами, що приводить до неповноцінного та незбалансованого вживання їжі. Оволодіння методикою харчового щоденника під час обстеження доповнило їх знання та викликало зацікавленість у формуванні більш зваженого та раціонального підходу до власного здоров'я.