

УДК: 614.1

## ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

© 2015 С.Н. Черкасов, О.В. Абрамова

Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н.А.Семашко, г. Москва

Статья поступила в редакцию 17.11.2015

Изучены гендерные особенности пищевого рациона студентов, проживающих в неблагоприятных климатических условиях крайнего Севера. Отмечено употребление наибольшего объема пищи во второй половине дня независимо от пола, привычка употреблять пищу между основными приемами пищи, что было достоверно связано с повышенными значениями индекса массы тела, особенно у студентов мужского пола. Чаще следят за своим рационом студенты мужского пола (21% против 8%). Отмечена низкая частота употребления супов, салатов, фруктов и высокая частота употребления высококалорийных продуктов, яиц, бутербродов, пирожков и сладких газированных напитков. Большинство студентов употребляют много жареной, копченой, жирной и острой пищи, не исключают из рациона регулярное употребление «фаст-фуда». Вегетарианство не имеет широкого распространения среди студентов, обучающихся в г. Нижневартовске.

Ключевые слова: *гендерные особенности, питание, пищевой рацион*

Проблема здорового питания населения Российской Федерации имеет государственный статус [1]. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года», где под термином «государственная политика Российской Федерации в области здорового питания населения» (далее - государственная политика в области здорового питания) «понимается комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р). В указанном документе отмечается, что характер питания взрослого населения, как правило, не соответствует принципам здорового питания. В качестве основных задач государственной политики в области здорового питания рассматриваются совершенствование организации питания в организованных коллективах, разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания, мониторинг состояния питания населения. Одна из основных проблем, связанных с питанием, является несбалансированность пищевого рациона, увеличение потребления пищевых продуктов, содержащих большое

количество жира животного происхождения и простых углеводов, недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов [2].

Период студенческой жизни является очень важным в качестве начала периода формирования индивидуальных особенностей питания [3]. Характеристики питания, особенно у студентов, можно рассматривать как комплексный фактор риска [4]. Данные о распространенности факторов и антифакторов риска, связанных с особенностями питания студента, позволят целенаправленно планировать и осуществлять комплекс мероприятий среди данной группы населения. Особенно актуально исследование рациона питания населения, проживающего в экологически неблагоприятных климатических условиях. В данном случае, кроме всех остальных факторов, характерных для населения в целом, действуют ограничения, связанные с доступностью определенных групп продуктов питания (условия крайнего Севера, завозной характер обеспечения спроса, экономические ограничения) и воздействие экзогенных природных факторов, таких как низкие температуры воздуха и сниженная инсоляция.

**Цель исследования:** изучить гендерные особенности пищевого рациона студентов, проживающих в неблагоприятных климатических условиях крайнего Севера.

**Методика исследования.** Данные о характеристиках питания студентов ВУЗов г. Нижневартовска (Западно-Сибирский регион) были получены путем анкетирования студентов гуманитарных и технических специальностей, обучающихся на 1-5 курсах образовательных организаций высшего профессионального образования. Всего роздано анкет 1000, собрано заполненных

Черкасов Сергей Николаевич, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник. E-mail: cherkasovsn@nrph.ru

Абрамова Ольга Викторовна, соискатель. E-mail: olg\_abramova@mail.ru

анкет 976. В рамках настоящего исследования был проанализирован пищевой рацион студентов по каждому основному приему пищи. Кроме того, изучалось наличие у студента дополнительных приемов пищи. Анализ проводился отдельно для мужского и женского пола отдельно. Так как при ответе на вопрос было разрешено отмечать несколько продуктов, то сумма значений удельного веса могла превышать 100%.

**Результаты исследования.** Средний возраст опрошенных составил  $19,79 \pm 0,11$  лет. Среди опрошенной группы студентов преобладали женщины – 71,5%, удельный вес мужчин составлял 28,5%. Соотношение полученное при опросе исследуемой группы соответствовало распределению полов в общей популяции студентов, обучающихся в г. Нижневартовске (около 70% женщины и 30% мужчины по данным городского отдела образования). Распределение в основной и группе сравнения по возрасту опрошенных студентов приближалось к нормальному, поэтому при сравнении групп использовали параметрические критерии для обоснования различий между характеристиками группы, уровень значимости отрицания нулевой гипотезы составлял не менее 95%.

Среднее значение массы тела у студенток составило  $55,7 \pm 0,7$  кг, у студентов –  $76,2 \pm 1,6$  кг. Обращает на себя внимание более высокая степень вариации значений массы тела у студентов,

что может свидетельствовать о большем разнообразии изучаемого признака в популяции студентов. Рост студенток в исследуемой группе составил  $166,1 \pm 0,5$  см, студентов –  $180,1 \pm 0,9$  см. При исследовании данного признака также определялась более высокая вариабельность в группе студентов.

Всего завтракают 87% опрошенных студентов, соответственно каждый шестой студент (13%) указал, что они не завтракают. Относительно завтрака предпочтения указали 78% опрошенных студентов, которые включают завтрак в режим питания. Остальным студентам было безразлично, что употреблять на завтрак. Каждый третий студент (табл. 1) предпочитает на завтрак кашу (31%), столько же студентов употребляют на завтрак молочные продукты (27%). Только каждый десятый студент употребляет на завтрак фрукты (11%), столько же – салаты (9%). Каждый пятый студент предпочитает на завтрак яйца (20%) и мясные продукты (22%). Студенты с избыточной массой тела не употребляют на завтрак фрукты, а предпочитают высококалорийные мясные продукты, яйца и каши. Среди студентов со сниженным индексом массы тела наиболее популярны на завтрак салаты и молочные продукты. Студенты, указавшие, что наибольший объем пищи они принимают в первой половине дня, на завтрак предпочитают высококалорийные мясные продукты и яйца.

**Таблица 1.** Продукты и блюда, употребляемые студентами на завтрак (на 100 опрошенных студентов)

| Продукт (блюдо)     | Удельный вес студентов, которые употребляют данный продукт на завтрак | Удельный вес студенток, которые употребляют данный продукт на завтрак |
|---------------------|---|---|
| каша                | 31  | 32  |
| молочные продукты   | 27  | 27  |
| фрукты              | 11  | 8   |
| бутерброды, пирожки | 16  | 47  |
| яйца                | 20  | 12  |
| мясные продукты     | 22  | 7   |
| салаты              | 9   | 17  |

Среди студенток завтракают 89% опрошенных, каждая десятая опрошенная студентка указала, что она не завтракает. Студентки более разборчивы в выборе употребляемых продуктов и блюд, так как только 8% от числа опрошенных студенток, которые завтракают, указали, что им все равно, что они употребляют на завтрак. Предпочтения в отношении употребления на завтрак каш или молочных продуктов не зависели от пола студента (табл. 1). Студентки несколько реже употребляли на завтрак фрукты (8% против 11%), высказывая предпочтения бутербродам, пирожкам (47% против 16%) и салатам (17% против 9%). Намного реже они употребляли мясные

продукты (7% против 22%) и яйца (12% против 20%). Студентки с избыточной массой тела не употребляют на завтрак фрукты, а предпочитают высококалорийные каши и бутерброды с пирожками. Среди студенток со сниженным индексом массы тела наиболее популярны на завтрак салаты, молочные продукты и фрукты. Студентки, указавшие, что наибольший объем пищи они принимают в первой половине дня, на завтрак предпочитают высококалорийные мясные продукты, яйца и бутерброды с пирожками.

Большинство студентов, независимо от пола указали, что наибольший объем пищи они принимают во второй половине дня, поэтому

анализ состава блюд и продуктов в обед и ужин является наиболее важным при исследовании рациона питания данной группы населения. Предполагалось, что в качестве обеденного времени студенты рассматривали время с 12 до 18 часов, ужина – после 18 часов. Ночное время приема пищи – после 23 часов.

Относительно обеденного приема пищи свои предпочтения указали 88% опрошенных студентов. Каждый третий опрошенный студент отметил (36%), что его обед состоит из одного блюда, в качестве которого наиболее часто указывалось вторые блюда (56%), «фаст-фуд» (35%), сладкий десерт (4%) и салаты (4%). Еще столько же студентов указали, что их обед состоит из двух блюд (37%), в качестве которых наиболее часто указывались вторые блюда и салаты (58%), супы и вторые блюда (28%), вторые блюда и «фаст-фуд» (14%). Только 27% опрошенных студентов указали, что его обед из трех или более блюд в

качестве которых указывали супы, вторые блюда, салаты и сладкий десерт. Студенты с избыточной массой тела, как правило (85%), употребляют на обед более двух блюд, чаще всего среди них указывалось на вторые блюда, «фаст-фуд», сладкие десерты, а также различные напитки с содержанием сахара (газированные воды и соки). Среди студентов со сниженным индексом массы тела наиболее популярны на обед салаты. Такие студенты крайне редко (6%) употребляют на обед более чем одно блюдо. Наиболее популярными на обед (табл.2) среди студентов пола были вторые блюда (83%), намного опережая по частоте употребления другие виды блюд. Достаточно часто студенты употребляли на обед супы (32%) и салаты (30%) как правило, в сочетании со вторыми блюдами. Редко в обеденное меню включали фрукты (9%), бутерброды, «фаст-фуд» (11%) и сладкий десерт (15%).

**Таблица 2.** Продукты и блюда, употребляемые студентами на обед (на 100 опрошенных студентов)

| Продукт (блюдо)        | Удельный вес студентов, которые употребляют данный продукт на обед | Удельный вес студенток, которые употребляют данный продукт на обед |
|------------------------|--|--|
| супы                   | 32   | 52   |
| вторые блюда           | 83   | 81   |
| фрукты                 | 9  | 16   |
| бутерброды, «фаст-фуд» | 11   | 4  |
| салаты                 | 30   | 50   |
| сладкий десерт         | 15   | 18   |

Относительно обеденного приема пищи свои предпочтения указали все опрошенные студентки. Каждая пятая опрошенная студентка (21%) указала, что ее обед состоит из одного блюда, в качестве которого наиболее часто указывалось вторые блюда (74%), супы (19 %) и салаты (7%). Каждая третья опрошенная студентка (31%) указала, что ее обед состоит из двух блюд, в качестве которых наиболее часто упоминались супы и вторые блюда (50%), вторые блюда и салаты (31%), вторые блюда и сладкие десерты (13%). Половина студенток (48%) включает в меню на обед три и более блюд.

Сравнительный анализ предпочтений студентов (табл. 2) показал, что студентки чаще включают в обеденное меню супы (52% против 32%), фрукты (16% против 9%), салаты (50% против 30%). Также как и юноши, девушки часто отдают предпочтения вторым блюдам (81% и 83%), достаточно редко включают в меню сладкие десерты и крайне редко употребляют бутерброды и «фаст-фуд». Студенты чаще ограничиваются одним блюдом (рис.3), тогда как девушки предпочитают разнообразить обеденное меню тремя и более блюдами. Студентки с избыточной массой

тела употребляют на обед не более двух блюд, в качестве которых наиболее часто упоминаются вторые блюда и салаты. Среди студенток с низкими значениями индекса массы тела наряду со вторыми блюдами популярны супы и фрукты. Среди них также практически не встречаются студенты, включающие в обеденное меню более двух блюд.

Относительно ужина свои предпочтения указали 86% опрошенных студентов мужского пола. Как указывалось ранее студенты, независимо от пола, считают наиболее удобной вторую половину дня для употребления наибольшего объема пищи. В связи с этим только каждый шестой опрошенный студент (15%) включал в ужин всего одно блюдо, в качестве которого наиболее часто упоминали вторые блюда (78%). Реже студенты предпочитали ужинать супами (16%) и «фаст-фудом» (6%). Каждый пятый студент мужского пола (22%) включал в ужин два блюда, чаще упоминалось сочетание вторых блюд и фруктов или салатов. Следовательно, ужин большинства студентов (63%) состоял из трех и более блюд, что согласуется с данными о времени суток, в которое они принимали наибольший объем пищи -

вторая половина дня. Студенты с избыточным весом в четверти наблюдений не имели предпочтений относительно ужина и допускали употребления любых продуктов и блюд. Они также предпочитали ужинать сладкими десертами и «фаст-

фудом». Любителей употреблять на ужин сладкие десерты и «фаст-фуд» среди студентов с нормальными значениями индекса массы тела не наблюдалось.

**Таблица 3.** Продукты и блюда, употребляемые студентами на ужин (на 100 опрошенных студентов)

| Продукт (блюдо)        | Удельный вес студентов, которые употребляют данный продукт на ужин | Удельный вес студенток, которые употребляют данный продукт на ужин |
|------------------------|--|--|
| супы                   | 33   | 10   |
| вторые блюда           | 74   | 65   |
| фрукты                 | 30   | 25   |
| бутерброды, «фаст-фуд» | 10   | 10   |
| салаты                 | 37   | 55   |
| сладкий десерт         | 22   | 29   |

В табл. 3 представлен спектр предпочтений студентов относительно приема пищи в вечернее время. Следует отметить очень незначительные отличия от спектра предпочтений относительно приема пищи в обеденное время (табл. 2). Также как и в обед наиболее популярны вторые блюда (83% на обед и 74% на ужин), салаты (30% на обед и 37% на ужин). Несмотря на вечернее время, не снижается популярность супов (32% на обед и 33% на ужин). Сохраняется величина удельного веса любителей «фаст-фуда» (11% на обед и 10% на ужин). Несколько большее количество студентов употребляют на ужин сладкие десерты (22% на ужин против 15% на обед) и значительно, более чем в три раза, увеличивается количество употребляющих фруктов (30% на ужин против 9% на обед).

Среди студенток высказали свои предпочтения относительно блюд употребляемых на ужин 94% опрошенных респонденток. Каждая третья из них (31%) включала в ужин только одно блюдо, в качестве которого наиболее часто упоминались вторые блюда (40%), салаты (25%), супы (15%), реже фрукты (10%), «фаст-фуд» и бутерброды (10%). Чаще всего ужин студенток состоял из двух блюд (37% от числа опрошенных студенток). Наиболее часто встречающиеся сочетания блюд: вторые блюда и салаты, вторые блюда и сладкий десерт, фрукты и бутерброды. Каждая третья опрошенная студентка включала в ужин три и более блюда. Среди студенток с избыточной массой тела наиболее популярны были сладкие десерты, «фаст-фуд» и бутерброды. Среди студенток с низкими значениями индекса массы тела (менее 19) было больше приверженцев супов, фруктов, салатов. Ни одна опрошенная студентка с такими значениями индекса массы тела не употребляла на ужин сладкие десерты и «фаст-фуд». В выборе блюд на ужин (табл. 3) студентки чаще отдают предпочтение вторым блюдам (65%) и салатам (55%). Также популярны

фрукты (25%) и сладкие десерты (29%). В отличие от студентов не пользуются популярностью супы (10% у девушек против 32% у юношей). Удельный вес любителей бутербродов и «фаст-фуда» среди представителей обоих полов одинаково – по 10%. У студенток наблюдались более значительные отличия выбора блюд на обед и на ужин, сравнительно со студентами. Наблюдалось существенное снижение частоты употребления супов и увеличение частоты употребления фруктов и сладких десертов.

Следует отметить, что вегетарианство не имеет широкого распространения среди студентов, обучающихся в г. Нижневартовске. Только 5% из опрошенных студентов, независимо от пола, не употребляют мясо и придерживаются вегетарианской диеты.

Следовательно, студенты, независимо от пола, считают наиболее удобной вторую половину дня для употребления наибольшего объема пищи. У большинства студентов ужин состоит из трех и более блюд, у студенток - из двух блюд. Независимо от пола, более избирательны в выборе блюд являлись студенты с нормальными значениями индекса массы тела, студенты с избыточным весом предпочитали на ужин сладкие десерты и «фаст-фуд» и часто не имели предпочтений относительно выбора блюд на ужин. Частота употребления блюд на обед и ужин у студентов не имеет отличий, тогда как у студенток наблюдается возрастание частоты употребления на ужин фруктов и сладких десертов.

Описанные основные приемы пищи в исследуемой группе студентов не исчерпывают весь процесс питания. Так, среди студентов очень широко распространена привычка употреблять пищу между основными приемами пищи. Частота данного явления не зависит от пола студента. Только 4% студентов заявили, что они не употребляют пищу между основными приемами пищи. Среди студенток таких было в 2 раза больше

– 9%. Каждый четвертый студент (23%) всегда принимает пищу несколько раз в день между основными приемами. Среди студенток таких в полтора раза меньше (15%). Данные приемы пищи рассматриваются такими студентами как «перекусы» и они их не учитывали при ответе на вопрос: «Сколько раз в день Вы принимаете пищу?». Объем принимаемой пищи в такие «перекусы» может даже превышать объем пищи принимаемой в основные приемы. У студенток не было выявлено зависимости между наличием дополнительных приемов пищи и повышенным индексом массы тела (к.а. = 0.01). У студентов, напротив, выявлена достоверная зависимость между наличием регулярных «перекусов» и повышенным значением индекса массы тела (к.а.=0,81;  $OR=6$ ;  $\chi^2=9,06$ ). Нерегулярные «перекусы» допускает половина студентов (51%) и треть студенток (35%). Употребления чая, кофе, как правило, со сладкими и мучными продуктами также широко распространено в студенческой среде, особенно у студенток (38%) и несколько реже у студентов (21%). Употребление чая и кофе со сладкими и мучными изделиями, особенно распространенное среди студенток, связано с повышением индекса массы тела (к.а.=0,35). Также выявлено, что студентки, принимающие в день пищу только 2 раза, в большинстве (68%) несколько раз в день «перекусывают», а указавшие, что они употребляют пищу только один раз в сутки – «перекусывают» обязательно (100%). Такие закономерности выявлены и в отношении особенностей питания студентов: снижение кратности основных приемов пищи в обязательном порядке сочетается с наличием дополнительных приемов пищи. В обратной ситуации, когда студент указал в анкете, что кратность основных приемов пищи у него более 3 раз, наблюдалось снижение частоты дополнительных приемов пищи.

Следовательно, отсутствие связи между кратностью основных приемов пищи и повышением индекса массы тела объясняется наличием и широким распространением в студенческой среде практики дополнительных приемов пищи. Чем реже студент принимал пищу в стандартные периоды (завтрак, обед и ужин), тем чаще он или она употребляли сладкие напитки (чай, кофе, газированную воду), сладкие и мучные продукты, «фаст-фуд». Наличие дополнительных приемов пищи было достоверно связано с повышенными значениями индекса массы тела, особенно у студентов. Приведенные ранее закономерности об увеличении индекса массы тела у студенток при сокращении кратности приемов пищи объясняются именно наличием частых «перекусов» между основными приемами пищи. Дополнительным аргументом в пользу высказанного тезиса свидетельствуют и результаты ответа на вопрос: «Часто ли Вы употребляете в пищу мучное и/или сладкое?». Практически все опрошенные студенты,

за редким исключением, часто употребляют мучные или сладкие продукты и изделия. Только 2% студенток указали, что они стараются их не употреблять. Более того, каждый третий студент (34%) и половина студенток (49%) сознались, что не могут удержаться от употребления мучного и сладкого, остальные старались употреблять их периодически.

Ежедневно употребляют сладкие газированные напитки 19% студентов и несколько реже (16%) студенток. Однако большинство опрошенных указали, что периодически включают в рацион газированные напитки (57% среди студентов и 48% среди студенток). Стараются избежать употребления газированных напитков каждый шестой опрошенный студент (15%) и треть студенток (30%). Зависимости между фактом употребления газированных напитков и значением индекса массы тела у студентов выявлено не было (зависимость не достоверна,  $p>0,05$ ), тогда как среди студенток такая зависимость существует. Среднее значение индекса массы тела среди любителей газированных напитков составило  $22,6\pm 0,18$ , тогда как среди тех, кто удерживается от их употребления –  $19,8\pm 0,25$ .

Таким образом, большинство опрошенных студентов, обучающихся в ВУЗах г. Нижневартовска, независимо от пола завтракают (87% мужчин и 89% женщин), предпочитают на завтрак кашу (31%), и молочные продукты (27%). Студенты с избыточной массой тела предпочитают высококалорийные мясные продукты, яйца и каши. Студентки отдают предпочтения бутербродам, пирожкам (47% против 16%) и салатам (17% против 9%). Намного реже они употребляли мясные продукты (7% против 22%) и яйца (12% против 20%). Наиболее популярными на обед среди студентов были вторые блюда (83%), достаточно часто студенты употребляли на обед супы (32%) и салаты (30%), как правило, в сочетании со вторыми блюдами. Студенты с избыточной массой тела, как правило (85%), употребляют на обед более двух блюд, чаще всего среди них указывалось на вторые блюда, «фаст-фуд», сладкие десерты, а также различные напитки (газированная вода и соки). Студентки чаще включают в обеденное меню супы (52% против 32%), фрукты (16% против 9%), салаты (50% против 30%), реже обедают «фаст-фудом». Среди студенток с низкими значениями индекса массы тела наряду со вторыми блюдами популярны супы и фрукты.

Различия между ужином и обедом были незначительные. Также, как и в обед, наиболее популярны вторые блюда (83% на обед и 74% на ужин), салаты (30% на обед и 37% на ужин), не снижалась популярность супов (32% на обед и 33% на ужин). Студенты с избыточным весом в четверти наблюдений не имели предпочтений относительно ужина и допускали употребления любых продуктов и блюд. Они также предпочитали ужинать сладкими десертами и «фаст-

фудом». Любителей употреблять на ужин сладкие десерты и «фаст-фуд» среди студентов с нормальными значениями индекса массы тела не наблюдалось. Ужин студенток чаще всего состоял из двух блюд (37% от числа опрошенных студенток). Наиболее часто встречающиеся сочетания блюд: вторые блюда и салаты, вторые блюда и сладкий десерт, фрукты и бутерброды. Каждая третья опрошенная студентка включала в ужин три и более блюда. Среди студенток с избыточной массой тела наиболее популярны были сладкие десерты, «фаст-фуд» и бутерброды. Вегетарианство не имеет широкого распространения среди студентов, обучающихся в г. Нижневартовск.

Среди студентов очень широко распространена привычка употреблять пищу между основными приемами пищи (51% студентов и 35% студенток). У студентов выявлена достоверная зависимость между наличием регулярных «перекусов» и повышенным значением индекса массы тела ( $k.a.=0,81$ ;  $OR=6$ ;  $\chi^2=9,06$ ). Наличие дополнительных приемов пищи было достоверно связано с повышенными значениями индекса массы тела, особенно у студентов. Также среди студентов популярны мучные и сладкие изделия, газированные напитки, особенно распространенные среди студенток с повышенным индексом массы тела. Чаще следят за своим рационом студенты (21% против 8%). Большинство студентов, независимо от пола признаются, что не всегда выполняют рекомендации по здоровому питанию, употребляют много жареной, копченой, жирной и острой пищи, не исключают из рациона регулярное употребление «фаст-фуда».

**Выводы:** комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих

удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р должен базироваться на полученной информации об особенностях рациона питания студентов. Использование полученных данных позволяет с наибольшей эффективностью осуществлять комплекс мероприятий, целенаправленно воздействуя на факторы риска характерные именно для данного контингента студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Хабриев, Р.У. Стратегии охраны здоровья населения как основа социальной политики государства / Р.У. Хабриев, А.Л. Линденбратен, Ю.М. Комаров // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2014. № 3. С. 3-5.
2. Шаповалова, М.А. Медико-демографические критерии общественного развития // Российская академия медицинских наук. Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. 2005. № 3. С. 144-146.
3. Горбунов, В.И. Оценка показателей качества жизни студентов медицинского вуза / В.И. Горбунов, Г.В. Возженникова, И.Н. Исаев, А.С. Верхушкина // Ульяновский медико-биологический журнал. 2012. № 1. С. 46-49.
4. Черкасов, С.Н. Физическая активность как фактор, определяющий уровень адаптационных возможностей организма / С.Н. Черкасов, О.В. Абрамова, И.Л. Сопова // Бюллетень Национального НИИ общественного здоровья имени Н.А.Семашко. 2015. Выпуск 2. С. 224-227.

### DIET FEATURES OF HIGH EDUCATION STUDENTS, LIVING IN ADVERSE CLIMATIC CONDITIONS OF FAR NORTH

© 2015 S.N. Cherkasov, O.V. Abramova

National Scientific Research Institute of Public Health  
named after N.A. Semashko, Moscow

Gender features of a diet of students living in adverse climatic conditions of Far North are studied. The use of the greatest volume of food in the second half of day irrespective to sex is noted, especially students have a habit to use food between the main meals that was authentically connected with the increased values of body weight index of a male. More often male students watch the diet (21% against 8%). Low frequency of using soups, salads, fruit and high frequency of using the high-calorific products, eggs, sandwiches, pies and sweet carbonated drinks is noted. Most of students use a lot of a fried, smoked, greasy and spicy food, don't exclude the regular use of "fast food" from a diet. The vegetarianism has no wide circulation among the students who are trained in Nizhnevartovsk.

Key words: *gender features, food, diet*

Sergey Cherkasov, Doctor of Medicine, Chief Research Fellow.  
E-mail: cherkasovsn@nrph.ru  
Olga Abramova, Applicant. E-mail: olg\_abramova@mail.ru