

Научная статья  
УДК 613.2.03  
DOI: 10.18101/2306-1995-2025-4-22-27

**ОСОБЕННОСТИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА**

© **Найданова Эржена Гармаевна**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии,  
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670002, г. Улан-Удэ, ул. Октябрьская, 36а  
erg60@mail.ru

**Аннотация.** Рациональное питание является основой здорового организма. Правильное соотношение всех макро- и микронутриентов в рационе человека, достаточное их количество, а также оптимальная калорийность питания являются главными принципами здорового питания. Проведенное исследование выявило дефицит потребления основных пищевых продуктов и значительное превышение потребления сахара у населения Республики Бурятия. При изучении рационов питания студентов Медицинского института БГУ выявлено, что дефицит витаминов, микроэлементов и макроэлементов наблюдается у большинства студентов, избыточная масса тела и ожирение — у более чем половины студентов. Почти в половине случаев рационов питания выявлен дисбаланс соотношения  $\omega$ -3/6 ненасыщенных жирных кислот.

С целью снижения алиментарно-зависимых заболеваний необходим комплексный подход, который должен включать в себя коррекцию питания населения, обучение рациональному питанию, формирование осознанного отношения к рациону питания. Необходимы коррекционные мероприятия для оздоровления как всего населения Бурятии, так и, в частности, студентов учебных заведений.

**Ключевые слова:** рациональное питание, макронутриенты, микронутриенты, калорийность питания, пищевые продукты, дефицит витаминов, микроэлементы, макроэлементы, масса тела, ожирение.

**Для цитирования**

Найданова Э. Г. Особенности фактического питания у студентов Медицинского института Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова // Вестник Бурятского государственного университета. Медицина и фармация. 2025. № 4. С. 22–27.

**Актуальность**

Рациональное питание является основой здорового организма. Правильное соотношение всех макро- и микронутриентов в рационе человека, достаточное их количество, а также оптимальная калорийность питания являются главными принципами здорового питания. К сожалению, рацион современных людей часто не соответствует этим принципам. Быстрые изменения в фактическом питании и образе жизни, происходящие в результате индустриализации, урбанизации, экономического развития и глобализации рынков, оказывают значительное влияние на пищевой статус населения. Процессы модернизации и перехода к новой экономической системе во многих странах привели к индустриализации

и к появлению такой экономики, которая зависит от торговли на глобальном рынке. И хотя результатом этого является более высокий уровень жизни и больший доступ к услугам, имеются и значительные отрицательные последствия, проявляющиеся в неправильных структурах питания, снижении уровня ФА и соответствующем росте заболеваний, связанных с питанием [1].

В настоящее время наблюдается повышение заболеваемости алиментарно-зависимыми болезнями. Возникновение алиментарно-зависимых заболеваний, таких как сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, связано с гиподинамией, стрессом и нарушениями питания<sup>1</sup>. Доказано, что нерациональное питание и образ жизни являются причинами возникновения сахарного диабета в 60% случаев, рака молочной железы, прямой кишки, предстательной железы — в 35%; болезни желчного пузыря — 30%; артрита — 25%, ишемической болезни сердца (ИБС) и инсульта — 20% [1].

Для снижения числа алиментарно-зависимых заболеваний необходим комплексный подход, который должен включать в себя коррекцию питания населения, обучение рациональному питанию, формирование осознанного отношения к рациону питания. Профилактика алиментарно-зависимых состояний должна начинаться с раннего возраста и заключаться в обучении основам рационального питания, в общем оздоровлении организма.

Таблица 1

Потребление основных продуктов питания по Российской Федерации (РФ), Республике Бурятия (РБ) и рекомендуемые нормы в 2024 г.  
(на душу населения в год, килограммов)<sup>2</sup>

Продукты питания	РФ	РБ	Рекомендуемая норма
Мясо и мясопродукты	82,0	87,0	74,0
Молоко и молочные продукты	253,0	212,2	322,0
Яйца и яйцепродукты – штук	293,0	224,8	260,0
Рыба и рыбопродукты	24,6	20,76	28,0
Сахар	39,0	25,9	8,0
Масло растительное	14,0	10,3	12,0
Картофель	84,0	58,6	90,0
Овощи и бахчевые культуры	106,0	82,4	140,0
Фрукты и ягоды	65,0	48,2	100,0
Хлебные продукты	113,0	89,5	97,0

<sup>1</sup> Профилактика алиментарно-зависимых состояний. Муниципальный округ Первоуральска. URL: <https://prvadm.ru/obyavleniya-sobytiya-meropriyatiya/profilaktika-alimentarno-zavisimyh-sostoyanij/>. (дата обращения: 07.12.2025). Текст: электронный.

<sup>2</sup> Потребление основных продуктов питания населением Российской Федерации. Федеральная служба государственной статистики. Росстат потребление продуктов питания в РФ 2024 г. URL: <http://rosstat.gov.ru/>. (дата обращения: 07.12.2025); Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах. URL: <https://03.rosstat.gov.ru/Бурятстат>. (дата обращения: 07.12.2025). Текст: электронный; Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1 / Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. 2021. 63 с.

Как видно из таблицы 1, наблюдается недостаток потребления основных пищевых продуктов и значительное превышение потребления сахара более чем в три раза рекомендуемых норм<sup>1</sup>. Помимо сахара потребление мяса и мясопродуктов превышает норму на 18%. Снижено потребление молока и молочных продуктов на 34 % от нормы; яиц, яйцепродуктов — на 14%; рыбы, рыбопродуктов — на 16%; масла растительного — на 14%; картофеля — на 35%; овощей и бахчевых — на 41%; фруктов и ягод — на 52%; хлебных продуктов — на 8%.

**Цель исследования:** оценить особенности фактического питания у студентов 4-го курса МИ БГУ

**Задачи исследования:**

- оценить особенности питания населения Республики Бурятия за 2024 г. по данным Бурятстата;
- провести антропометрические исследования студентов;
- изучить характер питания студентов с использованием НИАП;
- выявить особенности потребления жидкости в фактическом питании;
- определить частоту выявляемости дефицита витаминов, микроэлементов в рационах питания студентов;
- определить частоту выявляемости дисбаланса соотношения ненасыщенных жирных кислот: омега 3, омега 6.

**Материалы и методы**

Для оценки питания населения Бурятии использовались статистические данные Бурятстата.

Методические материалы: Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых ... энергетической суточной потребности.

В исследовании принимали участие студенты 4-го курса МИ БГУ в количестве 45 человек, 22 девушки, 23 юноши. Все испытуемые прошли анкетирование в НИАП, заполнили пищевые дневники продолжительностью «1 неделя» и автоматически получили отчет по фактическому питанию.

Данные по частоте встречаемости дефицита витаминов, микроэлементов, дисбаланса ненасыщенных жирных кислот, недостатка или избытка жидкости в рационе получены простыми арифметическими подсчетами.

**Результаты и обсуждение**

Всего выявлено девушек с нормальной массой тела 49,9%; с избыточной массой тела и ожирением — 49,6% (табл. 2).

Таблица 2

Распределение девушек по индексу массы тела (ИМТ)

Национальность	ИМТ < 25,0 (%)	ИМТ 25,0–25,9 (%) (избыточная масса тела)	ИМТ ≥ 30 (ожирение)
Бурятки	22,7 (5)	9,0 (2)	9,0 (2)
Русские	22,7 (5)	4,5 (1)	4,5 (1)
Другие национальности	4,5 (1)	9,0 (2)	13,6 (3)

<sup>1</sup> Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1 / Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. 2021. 63 с.

У юношей нормальная масса тела наблюдалась у 47,8%; избыточная масса тела и ожирение — у 52,1% (табл. 3).

Таблица 3

Распределение юношей по индексу массы тела (ИМТ)

Национальность	ИМТ < 25,0 (%)	ИМТ 25,0–25,9 (%) (избыточная масса тела)	ИМТ ≥ 30 (ожирение)
Буряты	17,4 (4)	17,4 (4)	4,3 (1)
Русские	21,7 (5)	17,4 (4)	8,7 (2)
Другие национальности	8,7 (2)	4,3 (1)	–

Нормальная масса тела чаще наблюдалась у девушек и процент девушек с ИМТ до 25,0 составил 50%, в то время как у юношей этот же показатель — 47,8%. Процент лиц с ожирением чаще наблюдается у девушек и составляет 27,3% среди всех девушек, у юношей — 13% (табл. 4). Избыточная масса тела чаще встречается у юношей (39,1%), тогда как у девушек избыточная масса встречается у 22,7% всех девушек.

Таблица 4

Распределение ИМТ в зависимости от пола

Пол	ИМТ < 25,0 (%)	ИМТ 25,0–25,9 (%) (избыточная масса тела)	ИМТ ≥ 30 (ожирение)
Женский	50,0 (11)	22,7 (5)	27,3 (6)
Мужской	47,8 (11)	39,1 (9)	13,0 (3)

При анализе потребления жидкости (табл. 5) выявлено, что всего 2,2% студентов потребляют жидкость в достаточном количестве, 66,7% потребляют меньше нормы, а 31,1% студентов — более рекомендуемой нормы.

Таблица 5

Потребление жидкости

Процент лиц, потребляющих жидкость меньше рекомендуемой нормы	Процент лиц, потребляющих жидкость в норме	Процент лиц, потребляющих жидкость более рекомендуемой нормы
66,7	2,2	31,1

Дефицит витаминов и витаминоподобных веществ встречается в рационах практически всех студентов (табл. 6).

Таблица 6

Дефицит витаминов в рационе студентов

Недостаток витаминов (количество групп витаминов)	Процент встречаемости дефицита	Наиболее часто встречающийся дефицит витаминов
1–3	26,7	Д, В9, биотин, холин
4–7	37,8	А, β-каротин, В (1,2,3,5,6,9), С, Д, Е, К, биотин, холин
8–14	35,5	А, β-каротин, В (1,2,3,5,6,9), С, Д, Е, К, биотин, холин

Оптимальное соотношение микро- и макроэлементов согласно пищевому рациону выявляется у 26,7% студентов, а у 73,3% студентов — дефицит от одного до двенадцати микро- и макроэлементов (табл. 7)

Таблица 7

Дефицит микро- и макроэлементов в рационе студентов

Содержание микро- и макроэлементов	Процент рационов	Наиболее часто встречающийся дефицит микро- и макроэлементов
Оптимальное количество микро- и макроэлементов	26,7	Ca, I, Mg, Mo, Br, Cu, K
Дефицит от 1 до 7	62,2	
Дефицит от 7 до 12 включительно	11,1	

Оптимальное соотношение  $\omega$ -3/ $\omega$ -6 ненасыщенных жирных кислот встречается в 28,9% случаев изучаемых рационов (табл. 8). Дисбаланс в соотношении  $\omega$ -3/ $\omega$ -6 ненасыщенных жирных кислот в дальнейшем может привести к возникновению атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Таблица 8

Соотношение  $\omega$ -3/ $\omega$ -6 ненасыщенных жирных кислот в питании студентов

Соотношение	Оптимальное соотношение (1:2, 1:4)	Допустимое соотношение (1:5, 1:6, 1:7)	Дисбаланс (1:8, 1:9, 1:10, 1:16, 1:18, 1:26)
Процент рационов	28,9	24,4	46,7

**Выводы**

- наблюдается недостаток потребления основных пищевых продуктов и значительное превышение потребления сахара у населения Республики Бурятия;
- при изучении рационов питания студентов Медицинского института выявлено, что избыточная масса тела и ожирение наблюдается более, чем у 50% студентов (51,1%);
- 98% студентов не получают достаточное количество жидкости или получают в избытке;
- все студенты имеют дефицит витаминов и витаминоподобных веществ в рационе питания;
- недостаток микро- и макроэлементов в питании студентов выявлен у 72,3%;
- 46,7% рационов питания содержит дисбаланс соотношения  $\omega$ -3/ $\omega$ -6 ненасыщенных жирных кислот;
- необходимы коррекционные мероприятия для оздоровления как всего населения Бурятии, так и, в частности, студентов учебных заведений, заключающиеся в обучении составлению рациона питания, создании школ здорового питания.

**Литература**

1. Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ). Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации / О. М. Драпкина, Н. С. Карамнова, А. В. Концевая и др. // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021. № 20(5). С. 2952. URL: <https://org.gnicpm.ru/wp-content/uploads/2024/01/13-mr.pdf> (дата обращения: 07.12.2025). Текст: электронный.

Статья поступила в редакцию 08.12.2025; одобрена после рецензирования 10.12.2025; принята к публикации 12.12.2025.

NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS STUDYING AT MEDICAL  
INSTITUTE OF DORZHI BANZAROV BURYAT STATE UNIVERSITY

*Erzhena G. Naidanova*

Cand. Sci. (Medicine), A/Prof. of Therapy Department,  
Dorzhi Banzarov Buryat State University  
36a Oktyabrskaya St., Ulan-Ude 670002, Russia  
erg60@mail.ru

*Abstract.* A balanced diet is the foundation of a healthy body. The correct balance of all macro- and micronutrients in the human diet, their sufficient quantity, and optimal caloric intake are the main principles of healthy eating. We have revealed a deficiency in staple food consumption and substantial overconsumption of sugar among the population of the Republic of Buryatia. A study of the diets of students studying at Medical Institute of Dorzhi Banzarov Buryat State University has shown that the majority of students suffer from vitamin, micronutrient, and macronutrient deficiencies, while more than half of the students have overweight and obesity. Almost half of the diets showed an imbalance in the  $\omega$ -3/6 unsaturated fatty acid ratio. There is a need for comprehensive approach to reduce the incidence of nutrition-related diseases, involving dietary adjustment, nutrition education, and development of a Conscious approach to nutrition. Such measures are needed to improve the health of both the general population of Buryatia and students in particular.

*Keywords:* rational nutrition, macronutrients, micronutrients, caloric intake, food products, vitamin deficiency, body weight, obesity.

*For citation*

Naidanova E. G. Nutritional Status of Students Studying at Medical Institute of Dorzhi Banzarov Buryat State University. *Bulletin of Buryat State University. Medicine and Pharmacy.* 2025; 4: 22–27 (In Russ.).

*The article was submitted 08.12.2025; approved after reviewing 10.12.2025; accepted for publication 12.12.2025.*