

© Лукманова А.И., Поварго Е.А., Зулъкарнаев Т.Р., Казак А.А., 2018
УДК 614.7:616.24

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А.И. Лукманова², Е.А. Поварго¹, Т.Р. Зулъкарнаев¹, А.А. Казак²

¹ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России, ул. Ленина, 3, г. Уфа, 450000, Россия

²ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан», ул. Шафиева, 7, г. Уфа, 450054, Россия

Установлено, что $77,72 \pm 1,38$ % студентов имеют обычный статус питания, $13,50 \pm 2,57$ % – недостаточный и $8,78 \pm 2,70$ % – избыточный. Значительную часть рационов составляют хлебобулочные и кондитерские изделия, в то же время выявлено низкое потребление таких основных продуктов питания, как молоко и молочные изделия, мясо, рыба. Энергетическая ценность рационов питания студентов была ниже физиологических норм за счет снижения поступления белков и углеводов. Студенты также испытывают дефицит фактически всех витаминов и большинства минеральных веществ.

Установлено, что качество жизни студентов с разным статусом питания отличается, причем если у девушек снижено качество жизни при избыточном статусе питания, то у юношей – при недостаточном.

Ключевые слова: студенты, питание, пищевой статус, качество жизни.

A.I. Lukmanova, E.A. Povargo, T.R. Zul'karnayev, A.A. Kazak □ **FEATURES OF NUTRITIONAL STATUS AND QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY** □ Bashkir State Medical University of the Ministry of Health of Russia, 3, Lenina str., Ufa, 450000, Russia; Center of Hygiene and Epidemiology in the Republic of Bashkortostan, 7, Shafieva str., Ufa, 450054, Russia.

It was established that $77,72 \pm 1,38$ % of students have normal nutritional status, $13,50 \pm 2,57$ % – inadequate nutritional status, and of $8,78 \pm 2,70$ % – redundant power status. A significant part of the diets account for bakery and confectionery products, at the same time revealed a low consumption of such basic foods as milk and dairy products, meat, fish. The energy value of the diets of the students were below the physiological norms by reducing the income of protein and carbohydrates. Students are also experiencing a shortage of virtually all vitamins and most minerals.

It was established that the quality of life of students with different nutritional status differs, girls have reduced quality of life when excess nutritional status, in boys – while insufficient.

Key words: students, nutrition, nutritional status, quality of life.

Студентов следует рассматривать как профессионально-производственную группу населения определенной возрастной категории, объединенной специфическими особенностями труда и условиями жизни [1, 3, 14, 15].

За период обучения в вузе студенты подвергаются воздействию целого ряда как неспецифических, так и специфических факторов, способных оказать влияние на качество жизни [1, 6, 7, 12, 13, 17, 19]. Одним из важных факторов является характер питания и оценка его влияния на состояние здоровья [2, 4, 5, 8–11, 16, 18]. В связи с этим нами был изучен пищевой статус и качество жизни студентов-медиков.

Цель исследования – дать гигиеническую оценку пищевого статуса и качества жизни студенческой молодежи Башкирского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. Проведена оценка фактического питания и показателей, характеризующих пищевой статус студентов 1, 3, 6 курсов в возрасте 17–24 года. Оценка фактического питания проводилась с помощью 24-часового (суточного) воспоминания питания. Для оценки адекватности энергетической и пластической сторон питания был использован наиболее распространенный и часто применяемый при оценке пищевого статуса расчет индекса Кетле – индекса массы тела (ИМТ). Качество жизни студентов было изучено по общепринятой методике с применением международного опросника SF-36

(Short Form Health Survey) путем анализа физического и психического компонентов здоровья в баллах. Этот метод позволяет представить интегральную характеристику физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанную на его субъективном восприятии.

Результаты исследования. Энергетическая ценность суточного рациона питания студентов составила в среднем $1\,962,25 \pm 38,95$ ккал, что ниже рекомендуемых величин (2 000,0–2 450,0 ккал). При этом индивидуальные показатели имели значительный разброс – от 707,04 до 3 845,52 ккал в зависимости от пола и возраста. Так, энергетическая ценность рациона питания девушек составила $1\,894,25 \pm 45,13$ ккал, что было на 5,32 % ниже рекомендуемой нормы (2 000,0 ккал), а у юношей – $2\,119,28 \pm 69,11$ ккал, т. е. на 13,61 % ниже рекомендуемой нормы (2 450,0 ккал). В результате анализа данных в зависимости от курса обучения установлено, что у студентов 1-го курса энергетическая ценность суточного рациона была значительно ниже по сравнению со студентами 3-го и 6-го курсов. Так, у студентов 1-го курса она составила $1\,895,86 \pm 71,69$ ккал, у студентов 3-го курса – $1\,982,25 \pm 49,15$ ккал, у студентов 6-го курса – $1\,992,43 \pm 110,01$ ккал.

Оценка частоты потребления основных продуктов питания студентами показала, что мясо и мясные продукты присутствуют в рационе питания ежедневно только у $32,49 \pm 3,27$ % сту-

дентов, причем в зависимости от пола различия были незначительны. У студентов 3-го и 6-го курсов обучения мясо и мясные продукты присутствуют в рационе питания достоверно чаще, чем у студентов 1-го курса ($35,43 \pm 4,12\%$ и $37,17 \pm 7,46\%$ против $20,74 \pm 2,77\%$, $p < 0,01$). Молоко и молочные продукты присутствуют в рационе питания ежедневно у $50,55 \pm 2,80\%$ студентов, несколько раз в неделю – у $22,83 \pm 4,04\%$, 1–2 раза в неделю – у $14,26 \pm 3,68\%$, редко или никогда – у $11,10 \pm 3,75\%$ студентов. В зависимости от пола и курса обучения различия были незначительными. Рыба и рыбные продукты присутствуют в рационе питания 1–2 раза в неделю у $42,79 \pm 3,01\%$ студентов, по полу различия были незначительны. Среди студентов 3-го курса обучения этот показатель был достоверно больше по сравнению со студентами 1-го и 6-го курсов обучения ($45,93 \pm 3,77\%$ по сравнению с $33,33 \pm 7,02\%$ и $39,82 \pm 7,30\%$ соответственно, $p < 0,01$). У $30,90 \pm 3,31\%$ рыба и рыбные продукты присутствуют в рационе редко или никогда, причем среди студентов 1-го курса обучения этот показатель был достоверно больше, чем у студентов 3-го и 6-го курсов ($42,97 \pm 6,15\%$ по сравнению с $24,94 \pm 4,44\%$ и $33,63 \pm 7,66\%$ соответственно, $p < 0,001$). Овощи присутствуют в рационе питания ежедневно у $39,62 \pm 3,09\%$ студентов, 1–2 раза в неделю – у $18,70 \pm 3,60\%$, несколько раз в неделю – у $36,45 \pm 3,17\%$, редко или никогда – у $5,23 \pm 3,88\%$. В зависимости от пола и курса обучения различия были незначительными. Хлебобулочные изделия присутствуют в рационе питания ежедневно у $69,41 \pm 2,20\%$ студентов, 1–2 раза в неделю – у $9,35 \pm 3,79\%$, несколько раз в неделю – у $14,42 \pm 3,68\%$, редко или никогда – у $6,82 \pm 3,84\%$. У юношей хлебобулочные изделия присутствуют ежедневно достоверно чаще по сравнению с девушками ($82,17 \pm 3,37\%$ и $64,48 \pm 2,74\%$ соответственно, $p < 0,001$). Фрукты присутствуют в рационе питания ежедневно у $34,87 \pm 3,21\%$ студентов, 1–2 раза в неделю – у $25,36 \pm 3,43\%$, несколько раз в неделю – у $32,65 \pm 3,27\%$, редко или никогда – у $7,12 \pm 3,84\%$. У девушек в ежедневном рационе питания фрукты присутствуют достоверно чаще, чем у юношей ($37,42 \pm 3,64\%$ по сравнению с $27,39 \pm 6,81\%$, $p < 0,05$). Крупяные изделия присутствуют в рационе питания ежедневно у $18,23 \pm 3,60\%$ студентов, 1–2 раза в неделю – у $33,91 \pm 3,23\%$, несколько раз в неделю – у $38,67 \pm 3,12\%$, редко или никогда – у $9,19 \pm 3,79\%$. В зависимости от пола и курсов обучения различия были незначительными.

Большинство студентов питаются всухомятку ($70,90 \pm 1,77\%$), причем юноши это делают достоверно реже по сравнению с девушками ($61,84 \pm 4,09\%$ против $73,85 \pm 1,93\%$, $p < 0,001$). В качестве перекусов все студенты, независимо от пола и курса обучения, используют чипсы и сухарики, употребление которых у студентов 6-го курса обучения достоверно меньше по сравнению со студентами 1-го курса ($40,14 \pm 6,49\%$ против $57,42 \pm 6,49\%$, $p < 0,001$). А мучные изделия студенты 3-го и 6-го курсов обучения употребляют достоверно чаще по сравнению со студентами 1-го курса ($20,05 \pm 4,39\%$, $p < 0,01$ и $32,39 \pm 6,90\%$, $p < 0,001$ по сравнению с $11,88 \pm 9,34\%$ соответственно).

Для оценки статуса питания использовались критерии, рекомендуемые экспертами ВОЗ: недостаточная масса тела определялась при значении индекса массы тела (ИМТ) менее $18,5 \text{ кг/м}^2$: нормальная масса тела – при значениях $18,5\text{--}24,9 \text{ кг/м}^2$; избыточная масса тела – $25,0\text{--}29,9 \text{ кг/м}^2$ и ожирение – $30\text{--}34,9 \text{ кг/м}^2$.

Рассчитано, что среднее значение ИМТ у девушек составило $20,86 \pm 0,10 \text{ кг/м}^2$, у юношей – $21,95 \pm 0,18 \text{ кг/м}^2$. Установлено, что ИМТ у юношей достоверно выше, чем у девушек во всех возрастных группах, кроме 18-летних. Доля девушек с нормальной массой тела составила $75,42 \pm 1,65\%$; с избыточной массой тела – $6,34 \pm 3,23\%$; с ожирением – $0,89 \pm 3,32\%$; с недостаточной массой тела – $17,35 \pm 3,03\%$. Доля юношей с нормальной и избыточной массой тела была больше ($80,57 \pm 2,47\%$ и $10,34 \pm 5,30\%$ соответственно, $p < 0,05$), а с недостаточной массой тела, наоборот, меньше, чем доля девушек ($6,58 \pm 5,41\%$). Были выявлены различия по курсам обучения. Так, доля студентов с недостаточной и избыточной массой тела и ожирением к старшим курсам увеличивается, а с нормальной массой тела, наоборот, достоверно уменьшается.

Качество жизни студентов оценивалось с помощью опросника SF-36, который состоит из 11 разделов, результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленным таким образом, что более высокая оценка указывает на лучшее качество жизни студента. Количественно оцениваются следующие показатели: общее состояние здоровья – оценка студентом своего состояния здоровья в настоящий момент; физическое функционирование, отражающее степень, в которой здоровье лимитирует выполнение физических нагрузок; ролевое функционирование – влияние физического состояния на ролевое функционирование; ролевое эмоциональное функционирование – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование, предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности; социальное функционирование – определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение); боль – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома; жизнеспособность – подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обесиленным; психическое здоровье – самооценка психического здоровья, характеризует настроение. Показатели по каждой шкале варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье; все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие. Таким образом, по шкале физического функционирования у студентов показатель был достаточно высоким и составил в среднем $91,40 \pm 0,67$ балла. Шкала «ролевое физическое функционирование» составила $77,81 \pm 1,33$ балла. Полученные данные по этим двум шкалам свидетельствуют о наличии у студентов ощутимых резервов для увеличения физических нагрузок. По шкале «боль» сумма баллов составила $86,79 \pm 0,69$ балла, что свидетельствует о том, что болевой фактор не ухудшает качес-

во жизни студентов. По шкале «общее состояние здоровья» показатель у студентов составил $60,95 \pm 0,57$ балла. Что касается психического компонента, то показатель составил $60,97 \pm 0,77$ балла. Показатель по шкале «социальное функционирование» составил $58,37 \pm 0,75$ балла, а по шкале «эмоциональное функционирование» – $76,76 \pm 2,42$ балла. Оценка по шкале «психическое здоровье» составила $65,81 \pm 0,80$ балла. Выявлены статистически значимые в зависимости от пола и курса обучения. Так, показатели, характеризующие общее здоровье, у юношей ($62,75 \pm 0,93$ балла) достоверно выше, чем у девушек ($60,23 \pm 0,71$ балла, $p < 0,05$). Показатели качества жизни, характеризующие психический компонент здоровья, такие как жизнеспособность и эмоциональное функционирование, были также достоверно выше у юношей ($p < 0,05$), что, возможно, связано с лучшей психосоциальной адаптацией к особенностям студенческой жизни. Студенты 1-го курса обучения по всем показателям физического компонента здоровья имеют более низкие показатели по сравнению с показателями студентов 3-го и 6-го курсов обучения. Что касается психического компонента, то он практически по всем показателям ниже среди студентов 3-го курса.

Для того чтобы выяснить, как характер питания оказывает влияние на показатели качества жизни, все изученные нами студенты были разделены на три группы. В 1-ю группу вошли студенты, имеющие недостаточный статус питания; во 2-ю группу – студенты, имеющие обычный статус питания; в 3-ю группу – студенты, имеющие избыточный статус питания

(табл.). Установлено, что среди студентов с обычным статусом питания показатели качества жизни значительно выше, чем у студентов с недостаточным и избыточным статусом. Следует отметить, что среди студентов с избыточным статусом питания большинство показателей физического и психического компонента качества жизни значительно ниже по сравнению со студентами, имеющими обычный статус питания. А среди студентов с недостаточным статусом питания снижены показатели физического компонента качества жизни, а по показателям психического компонента имеет место снижение такого показателя, как жизнеспособность, позволяющего определить состояние утомления. В зависимости от пола были выявлены различия. Так, показатели качества жизни девушек, имеющих недостаточный статус питания, были такие же, как показатели качества жизни студенток с обычным статусом питания. А у студенток с избыточным статусом питания все показатели качества жизни были снижены, что говорит о том, что помимо снижения физической активности, низкой субъективной оценки состояния здоровья, повышенной утомляемости, они имеют низкую самооценку, ограничены в общении, имеют другие психологические проблемы. Аналогичная картина наблюдается среди студентов 1, 3 и 6 курсов обучения. Среди юношей, наоборот, низкие показатели качества жизни наблюдаются среди студентов, имеющих недостаточный статус питания. А именно, снижены по всем показателям физического компонента качества жизни. А по психическому компоненту имеет место снижение показателя психического здоровья.

Таблица. Сравнительная характеристика показателей качества жизни и статуса питания студентов в зависимости от пола и курсов обучения, в баллах

Table. Comparative characteristics of indicators of quality of life and nutrition status of students depending on gender and courses of study, in points

Статус питания	Показатели физического компонента качества жизни					Показатели психического компонента качества жизни				
	физическое функционирование	ролевое функционирование	боль	общее здоровье	физический компонент	жизнеспособность	социальное функционирование	ролевое эмоциональное функционирование	психическое здоровье	психический компонент
Оба пола										
Недостаточный статус	90,38 ± 0,99	73,27 ± 0,92	84,45 ± 1,04	62,94 ± 0,98	52,42 ± 0,99	58,93 ± 0,95	60,92 ± 1,06	73,13 ± 0,97	62,11 ± 0,96	43,82 ± 0,97
Обычный статус	91,17 ± 1,00	76,22 ± 1,10	82,52 ± 0,92	63,70 ± 1,07	52,64 ± 1,01	60,44 ± 1,06	60,63 ± 1,29	74,67 ± 1,12	63,29 ± 1,04	44,60 ± 1,07
Избыточный статус	91,54 ± 2,39	69,23 ± 10,23	90,00 ± 3,23	59,31 ± 4,34	52,36 ± 5,74	56,92 ± 3,37	47,15 ± 11,47	66,61 ± 5,71	60,92 ± 10,01	41,70 ± 12,46
Девушки										
Недостаточный статус	90,26 ± 0,64	70,04 ± 2,20	84,19 ± 0,58	62,10 ± 1,32	51,78 ± 1,04	57,89 ± 1,11	62,22 ± 1,55	71,49 ± 1,05	60,83 ± 2,53	43,24 ± 1,68
Обычный статус	89,78 ± 1,00	72,16 ± 1,20	82,19 ± 0,94	62,79 ± 1,14	52,12 ± 1,05	58,99 ± 1,16	62,04 ± 1,34	75,84 ± 1,34	61,01 ± 1,09	44,38 ± 1,16
Избыточный статус	89,50 ± 2,78	60,00 ± 11,83	87,00 ± 3,70	55,20 ± 4,15	49,73 ± 6,28	51,00 ± 4,34	46,30 ± 13,37	56,59 ± 6,57	56,00 ± 12,06	38,30 ± 13,41
Юноши										
Недостаточный статус	91,25 ± 5,51	86,03 ± 7,07	85,75 ± 4,16	63,38 ± 2,40	54,86 ± 4,42	53,13 ± 4,33	56,25 ± 37,84	95,83 ± 7,54	55,50 ± 7,09	46,05 ± 6,80
Обычный статус	95,22 ± 2,98	88,04 ± 4,07	83,48 ± 2,07	66,35 ± 1,52	54,13 ± 1,32	64,70 ± 1,02	56,52 ± 5,20	71,29 ± 3,53	69,91 ± 3,99	45,24 ± 1,53
Избыточный статус	98,33 ± 1,02	100,00 ± 0,00	100,00 ± 0,00	73,00 ± 6,74	61,14 ± 2,70	76,70 ± 0,00	50,00 ± 0,00	100,00 ± 2,94	77,33 ± 0,50	53,05 ± 0,67

Выводы. Качество жизни студентов с разным статусом питания отличается, причем если у девушек снижено качество жизни при избыточном статусе питания, то у юношей – при недостаточном. Это говорит о необходимости пристального и всестороннего изучения статуса питания студенческой молодежи с целью предупреждения нарушений в состоянии здоровья, развития алиментарно-зависимых заболеваний и улучшения их качества жизни.

ЛИТЕРАТУРА (п. 14–19 см. References)

1. Агаджанян Н.А., Радыш И.В. Качество и образ жизни студенческой молодежи // Экология человека. 2009. № 5. С. 3–8.
2. Вильмс Е.А., Турчанинова М.С., Шупина М.И. и др. Гигиеническая оценка липидного компонента в структуре питания студенческой молодежи // Гигиена и санитария. 2015. № 8. С. 57–60.
3. Горбач Н.А., Жарова А.В., Лисняк М.А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов // Здоровоохранение Российской Федерации. 2007. № 2. С. 43–46.
4. Исаева И.Н., Возженикова Г.В., Горбунова В.И. и др. Питание и некоторые показатели пищевого статуса студентов // Ульяновский медико-биологический журнал. 2011. № 2. С. 108–112.
5. Кротова И.Г., Беляева О.В., Ширяева О.И. и др. Влияние социальных и психологических факторов на формирование здоровья студентов в период обучения в высшем учебном заведении // Гигиена и санитария. 2014. № 4. С. 85–90.
6. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / Под ред. акад. РАМН Ю.Л. Шевченко. 2-е изд. М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2007. 320 с.
7. Павловская Е.В., Строкова Т.В., Сурков А.Г. и др. Характеристика пищевого статуса и основного обмена у детей различного возраста с избыточной массой тела и ожирением // Вопросы питания. 2014. № 4. С. 42–51.
8. Платунин А.В., Морковина Д.А., Студеникина Е.М. Гигиеническая оценка питания студентов учебных заведений медицинского профиля // Гигиена и санитария. 2015. № 9. С. 25–27.
9. Проскурякова Л.А. Гигиеническая оценка питания и здоровья студентов // Гигиена и санитария. 2008. № 3. С. 49–52.
10. Сетко И.М., Сетко А.Г., Тришина С.П. и др. Гигиеническая оценка фактического питания и алиментарного статуса студентов медицинского вуза // Здоровье населения и среда обитания. 2017. № 1 (286). С. 30–32.
11. Сорокун Т.Я., Корчина И.В. Оценка фактического питания студентов Сургутского педагогического университета // Вопросы питания. 2008. Т. 77. № 5. С. 59–62.
12. Ушаков И.Б., Соколова Н.В. Современные проблемы качества жизни студентов // Гигиена и санитария. 2007. № 2. С. 56–58.
13. Шадрин В.Н., Забылина Н.А. Качество жизни студентов медицинского университета как фактор, влияющий на качество образования // Современные научные исследования. 2012. № 9 (6). С. 23: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ngmu.ru/cozo/mos/article/pdf.php?id=254> (дата обращения: 13.07.2018).

REFERENCES

1. Agadzhanian N.A., Radysh I.V. Kachestvo i obraz zhizni studencheskoy molodezhi [Quality and lifestyle of student youth]. *Ekologiya cheloveka*, 2009, no. 5, pp. 3–8. (In Russ.)
2. Vil'ms E.A., Turchaninova M.S., Shupina M.I. et al. Gigenicheseskaya otsenka lipidnogo komponenta v strukture pitaniya studencheskoy molodezhi [Hygienic assessment of the lipid component in the nutrition structure of student youth]. *Gigiena i sanitariya*, 2015, no. 8, pp. 57–60. (In Russ.)
3. Gorbach N.A., Zharova A.V., Lisnyak M.A. Perspektivy ispol'zovaniya metodov otsenki kachestva zhizni v formirovani zhdorov'ya studentov vuzov [Prospects for using the method of assessing the quality of life in shaping the health of university students]. *Zdravookhranenie Rossijskoj Federatsii*, 2007, no. 2, pp. 43–46. (In Russ.)
4. Isaeva I.N., Vozzhennikova G.V., Gorbunova V.I. et al. Pitaniye i nekotorye pokazateli pishchevogo statusa studentov [Nutrition and some indicators of the nutritional status of stu-

- dents]. *Ul'janovskij mediko-biologicheskij zhurnal*, 2011, no. 2, pp. 108–112. (In Russ.)
5. Kretova I.G., Beljaeva O.V., Shirjaeva O.I. et al. Vliyaniye sotsial'nykh i psikhologicheskikh faktorov na formirovanie zdorov'ya studentov v period obucheniya v vysshem uchebnom zavedenii [Influence of social and psychological factors on the formation of students' health during the period of study at a higher educational institution]. *Gigiena i sanitariya*, 2014, no. 4, pp. 85–90. (In Russ.)
6. Novik A.A., Ionova T.I. Rukovodstvo po issledovaniyu kachestva zhizni v meditsine [Guide to the study of quality of life in medicine]. Edited by Academician of RAMS Yu.L. Shevchenko. 2nd edition. Moscow: ZAO OLMA Media Group Publ., 2007, 320 p. (In Russ.)
7. Pavlovskaya E.V., Strokovaya T.V., Surkov A.G. et al. Kharakteristika pishchevogo statusa i osnovnogo obmena u detey razlichnogo vozrasta s izbytochnoy massoy tela i ozhireniem [Characteristics of the nutritional status and basal metabolism in children of different ages with excessive body weight and obesity]. *Voprosy pitaniya*, 2014, no. 4, pp. 42–51. (In Russ.)
8. Platinin A.V., Morkovina D.A., Studenikina E.M. Gigenicheseskaya otsenka pitaniya studentov uchebnykh zavedeniy meditsinskogo profilya [Hygienic assessment of nutrition of students in medical institutions]. *Gigiena i sanitariya*, 2015, no. 9, pp. 25–27. (In Russ.)
9. Proskuryakova L.A. Gigenicheseskaya otsenka pitaniya i zdorov'ya studentov [Hygienic assessment of nutrition and health of students]. *Gigiena i sanitariya*, 2008, no. 3, pp. 49–52. (In Russ.)
10. Setko I.M., Setko A.G., Trishina S.P. et al. Gigenicheseskaya otsenka fakticheskogo pitaniya i alimentarnogo statusa studentov meditsinskogo vuza [Hygienic assessment of the actual nutrition and nutritional status of medical students]. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya*, 2017, no. 1 (286), pp. 30–32. (In Russ.)
11. Sorokun T.Ya., Korchina I.V. Otsenka fakticheskogo pitaniya studentov Surgut'skogo pedagogicheskogo universiteta [Evaluation of the actual nutrition of students of the Surgut Pedagogical University]. *Voprosy pitaniya*, 2008, vol. 77, no. 5, pp. 59–62. (In Russ.)
12. Ushakov I.B., Sokolova N.V. Sovremennyye problemy kachestva zhizni studentov [Modern problems of quality of life for students]. *Gigiena i sanitariya*, 2007, no. 2, pp. 56–58. (In Russ.)
13. Shadrin V.N., Zabylina N.A. Kachestvo zhizni studentov meditsinskogo universiteta kak faktor, vliyayushchiy na kachestvo obrazovaniya [The quality of life of students at a medical university as a factor influencing the quality of education]. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya*, 2012, no. 9 (6), 23 p. (In Russ.)
14. Bagordo F. Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy / F. Bagordo, T. Grassi, F. Serio [et al.] // *J. Food Nutr. Res.* 2013. Vol. 52, № 3. P. 164–171.
15. Jamali A. Medical students' health-related quality of life: roles of social and behavioural factors / A. Jamali, S. Tofangchiha, R. Jamali // *Med. Educ.* 2013. Vol. 47, № 10. P. 1001–1012.
16. Lolkje T.W. Trends and predictors of folic acid awareness and periconceptional use in pregnant women / T.W. Lolkje, S. Hernandez-Diaz, M.M. Werler // *Am. J. Obstetr. Gynecol.* 2005. Vol. 192, № L. P. 121–128.
17. Brody G.H. Long-Term Effects of the Strong African American Families Program on Youths' Conduct Problems / G.H. Brody, S.M. Kogan, Y. Chen, V.M. Murry // *J. Adolesc. Health.* 2008. Vol. 43, № 11. P. 474–481.
18. Franko D.L. Motivation, self-efficacy, physical activity and nutrition in college students: Randomized controlled trial of an internet-based education program / D.L. Franko, T.M. Cousineau, M. Trant, T.C. Green // *Prev. Med.* 2008. Vol. 47, № 10. P. 369–377.
19. Ware J.E. SF-36 Health Survey / J.E. Ware, K.K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek. – Boston; Massachusetts, 1993. 23 p.

Контактная информация:

Лукманова Айгуль Ирековна, заведующий отделом организации деятельности и социально-гигиенического мониторинга ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан», аспирант кафедры гигиены ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России
e-mail: aygul.lukmanova.2017@mail.ru

Contact information:

Lukmanova Aygul', Head of the Department of organization of activities and social and hygienic monitoring of the Center of Hygiene and Epidemiology in the Republic of Bashkortostan, post-graduate student of the Department of Hygiene of Bashkir State Medical University of the Ministry of Health of Russia, e-mail: aygul.lukmanova.2017@mail.ru