

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ

Нутрициологические особенности адаптации студентов к учебному процессу

Аннотация к дипломной работе

Сердаров Селим
Довлетмырадович
Студента 4 курса,
специальность «Биология»
(научно-педагогическая
деятельность)
Научный руководитель:
доктор биол. наук, профессор
Чумак Анатолий Георгиевич

Минск, 2023

Реферат

Дипломная работа 58 с:12 рис.,21 таблиц, 34 источников.

Ключевые слова: ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ, ДЕЗАДАПТАЦИЯ, ГОМЕОСТАЗ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ, МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, НОРМАТИВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ, СУТОЧНЫЙ РАЦИОН, ИНДЕКС МАССА ТЕЛА.

Объектом исследования является питание студентов.

Предмет исследования: рацион питания.

Цель работы – дать характеристику рациона питания студентов граждан Туркменистана во время учебы в БГУ с рационом питания в домашних условиях.

На основании проведенного обследования можно делать вывод, что питание туркменский студентов – юношей во время учебного процесса в Беларуси недостаточно по калориям, по белкам и витамином. Во то же время у них в Туркменистане питание более сбалансировано и оптимально для их возраста и их веса. Вместе с тем, избыточной массы тела у них не наблюдается.

Традиционные блюда национальной Туркменской кухни отличаются разнообразием, сбалансированы по макро и микроэлементам, по калориям, белкам, жирам и углеводам.

Студентам во время учебы в более северной стране, такой как Беларусь, следует потреблять больше белков и жиров с уменьшением количества углеводов. Главной причиной недостаточного по калориям, по белкам и другим химическим составам является экономический. Исследован рацион питания на протяжении обучения от первого до четвертого курса и установлено улучшение показателей индекса массы тела и рациона туркменских студентов при сознательном контроле правильного питания.

Summary

Thesis 58 c: 12 figures, 21 tables, 34 sources.

Key words: PHYSIOLOGICAL ADAPTATION, DESADAPTATION, HOMEOSTASIS, FUNCTIONAL NUTRITION SYSTEM, MACRO AND MICROELEMENTS, NORMATIVE VALUES, DAILY RATION, BODY MASS INDEX.

The object of the study is student nutrition.

Subject of the study: diet.

The aim of the paper is to characterise the diet of Turkmen students during their studies at BSU with the diet at home.

On the basis of the survey, we can conclude that the nutrition of Turkmen male students during their studies in Belarus is insufficient in calories, proteins and vitamins. At the same time, their nutrition in Turkmenistan is more balanced and optimal for their age and weight. At the same time, they are not overweight.

Traditional national Turkmen cuisine is diverse and well-balanced in terms of macro and micro-nutrients, calories, proteins, fats and carbohydrates.

Students while studying in a more northern country such as Belarus should consume more proteins and fats with less carbohydrates. The main reason for inadequate calorie, protein and other chemical composition is economic. The dietary intake during the first to fourth year of study was studied and an improvement in BMI and dietary intake of Turkmen students was found with conscious control of proper nutrition.