

## АНАЛІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КАЛЬЦІЄМ ДОБОВИХ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ-ТЕХНОЛОГІВ

**Запаренко Г.В., гр. ТХК-47, Берлінська О.С., гр. ТХЗ-25**  
Наукові керівники: канд. техн. наук, проф. **Крутовий Ж.А.**,  
канд. техн. наук, проф. **Касілова Л.О.**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

У сучасному світі прогресує явище незбалансованого харчування, що призводить до виникнення різноманітних захворювань та скорочення тривалості життя населення. При цьому розвиток низки хвороб залежить у тому числі від вмісту кальцію в харчовому раціоні людей, а також супутніх нутрієнтів, зокрема жиру, фосфору та магнію.

З метою виявлення відхилень вмісту кальцію, а також ступеня його збалансованості з основними супутніми нутрієнтами в харчових раціонах студентів ННХТБ (у порівнянні з оптимальним) здійснено конкретне соціологічне дослідження методом анкетування з відкритим запитанням. Генеральна сукупність при цьому становить 1000 студентів; репрезентативна вибірка склала 55 респондентів віком від 17 до 24 років, з яких 34,5% – хлопці, 65,5% – дівчата. Обробку статистичних даних здійснювали методом інтервального оцінювання, вважаючи, що випадкова величина (частка забезпечення кальцієм добової потреби конкретного студента) характеризується нормальним законом розподілу.

В результаті аналізу анкет виявлено, що величина середнього дефіциту кальцію в харчових раціонах студентів-технологів складає 58%. Однак кальцій, що надходить до організму з їжею, мало засвоюється, оскільки незбалансований із основними супутніми нутрієнтами (жиром фосфором та магнієм). Так, у раціонах 91% опитаних студентів виявлено суттєве збільшення співвідношення жир:Са в порівнянні з оптимальним (у 2-14 разів); у 73% – збільшення співвідношення Р:Са (у 2-5 разів); у 62% – збільшення співвідношення Mg: Са (в 2 і більше разів).

Висновки. Добові раціони студентів-технологів характеризуються високим дефіцитом кальцію (53-64%), незбалансованим з основними супутніми нутрієнтами, внаслідок чого погано засвоюється. Для попередження тотального зростання захворюваності населення необхідно вдосконалювати добові раціони щодо якісного та кількісного нутрієнтного вмісту.