

APRECIEREA IGIENICĂ A ALIMENTAȚIEI STUDENȚILOR CARE PRACTICĂ SPORTUL DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII

Loridana Barba

(Conducător științific: Vladislav Rubanovici, dr. șt. med., asist. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Unii nutriționiști au o expresie adevărată „Suntem ceea ce mâncăm”. Altfel zis, starea fizică pe care o avem este rezultatul alimentației noastre din trecut. Sănătatea și durata vieții noastre sunt urmările alimentației din trecut, și se poate afirma că, tonusul, forma, vitalitatea, eficiența, dinamismul, energia depind în mare măsură de modul în care ne alimentăm.

Scopul lucrării. Aprecierea igienică a alimentației studenților din cadrul USMF „Nicolae Testemițanu” care practică sportul.

Material și metode. Materialele utilizate au fost chestionarele alimentare ale studenților din cadrul universității și care practică sportul. Studiul s-a efectuat pe 100 persoane de sex masculin, cu vârsta cuprinsă între 18 și 32 de ani. Chestionarul a fost compus din 19 întrebări.

Rezultate. Analiza materialului a permis să constatam că 65% din persoanele incluse în studiu sunt normoponderale și 35% supraponderale. S-a constatat că 30% din intervievați consumă alcool, 20% sunt fumători, 40% utilizează vitamine. Ponderea studenților care au 3-5 mese pe zi a constituit 80%. Din totalul studenților intervievați 30% au avut un regim strict alimentar, iar 70% nu au avut un regim alimentar strict determinat.

Concluzii. (1) Evaluând particularitățile alimentației persoanelor luate în studiu s-a constatat că 65% sunt normoponderale, având un regim alimentar rațional cu servirea a 3-4 mese pe zi. (2) Dintre produsele alimentare mai frecvent se consumă fructe și legume autohtone.

Cuvinte cheie: igienă, alimentație, sport.

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE NOURISHMENT OF MEDICAL STUDENTS WHO PRACTICE SPORTS

Loridana Barba

(Scientific adviser: Vladislav Rubanovici, PhD, assist. prof., Chair of generale hygiene)

Introduction. Some nutritionists have a true expression, „We are what we eat”. In other words, the physical state we have is the result of our past nutrition. The health and lifespan are the consequences of past nutrition and it can be said that the tone, shape, vitality, efficiency, dynamism, energy depend largely on how we feed ourselves.

Objective of the study. Hygienic assessment of the nutrition of medical students from the „Nicolae Testemițanu” University of Medicine and Pharmacy who practice sport.

Material and methods. The materials used were the food questionnaires of university students practicing sport. The study was conducted on 100 male subjects aged 18 to 32 years. The questionnaire was composed of 19 questions.

Results. Analysis of the material allowed us to find that 65% of the subjects included in the study had normal weight and 35% overweight. It was established that 30% of interviewees consume alcohol, 20% are smokers, 40% use vitamins. The share of students who have 3 to 5 meals per day accounted for 80%. Of all interviewed students, 30% had a strict diet, and 70% did not have a strict diet.

Conclusions. (1) Assessing the particularities of the diet of the surveyed people, it was found that 65% have normal weight, having a rational diet with 3-4 meals a day. (2) The more often consumed food was local fruit and vegetables.

Key words: hygiene, nutrition, sport.