

В стенах Альма-Матер студент КрасГМУ проводит в среднем, 5,5 часов в день (согласно расписанию занятий). Невозможно за это время не принять пищу хотя бы один раз, а еще не выпить бутылку воды или сладкой газировки, яркие этикетки которой пестрят в отдельно стоящих холодильниках компании Кока-Кола. И «фастфудный» бизнес в стенах ВУЗа процветает. Причем, принеся свою еду, заготовленную дома, невозможно где-то её разогреть и студенты, откровенно говоря, вынуждены в таком случае, употреблять не просто холодную пищу, но и содержащую микроорганизмы, которые развиваются в приготовленной еде при хранении в неправильных температурных условиях.

В КрасГМУ для студентов работает три буфета (2 из них в главном корпусе, 1 в лабораторном) и одна столовая в цоколе под библиотекой. В буфетах ассортимент один и тот же: по одной витрине с «быстрыми углеводами», включающими шоколад популярных марок, печенье (фотофиксация в Приложении), в продаже всегда есть пиццы, сосиски в тесте. И лишь небольшая витрина-холодильник отведена под более-менее, сносную еду, но... дорогую. Так, порция макарон с тефтелями стоит 99 рублей. В то время, как спецнабор «Кока-кола+сосиска в тесте» - 72 руб.

О каком рациональном питании может идти речь после посещения таких буфетов? Может быть о сбалансированном? О питании, способствующем повышению уровня здоровья, сопротивляемости организма, сохранению работоспособности? М.А. Морозов в книге «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» отмечает, что для взрослого человека оптимальным является 3-4 разовый режим питания с интервалом 4-5 часов. Причем, распределение пищевого рациона предлагается в следующей пропорции: завтрак – 35% суточной калорийности, обед-45%, ужин – 20%. Таким образом, упор делается на обед, именно то время, когда студент находится в ВУЗе. Обед, рекомендованный автором, кандидатом медицинских наук и доцентом кафедры валеологии, должен состоять из салата из сырых овощей, супа, второго блюда (отварное мясо, котлеты, биточки, рыба, птица с овощным, картофельным или макаронным гарниром + третье блюдо в виде киселя, фруктов и напиток из шиповника, хлебного кваса или чая. Представляет такой обед в мечтах, наверное, каждый второй студент, но на практике все выглядит иначе.

Гораздо проще купить комбо-набор из колы и сосиски в тесте за 72 рубля (см. Приложение). Около 40-ка таких наборов ежедневно расходуется в каждом буфете КрасГМУ. Не считая пицц с беконом и колбасой, картофельных пирожков, пирожных и «сникерсов».

ВОЗ в 2015 году приравнивала сосиски и переработанные мясные продукты (колбаса) к канцерогенам, т.е. веществам, способным вызвать рак. Употребляя ежедневно всего 50 граммов (именно столько весит, в среднем, сосиска) переработанного продукта, риск развития рака кишечника возрастает до 18%. Отсутствие выбора «правильной» или рациональной еды в буфетах КрасГМУ может привести к таким последствиям в дальнейшем. Один из вариантов для студентов – готовить утром себе обед и брать его собой, но...

Арендаторы буфетов КрасГМУ еще в 2017-ои году беспрепятственно грели в микроволновых печах принесенную из дома еду, однако в последний год ситуация ухудшилась. В каждом буфете висит объявление, которое гласит: «Приносить и разогревать свою еду запрещено» и подпись директора ООО «Комбинат общественного питания» Солдатенко С.А. (Приложение,1). Именно Господин Солдатенко решает сейчас что студенту КрасГМУ можно есть, а что не положено. Именно он решает какой рацион будет у студентов в обед. При явном отсутствии альтернативы. Хотя, небольшая, но альтернатива есть – в столовой главного корпуса под библиотекой, однако в то время, когда у учащихся перемена, отстоять очередь не всегда представляется возможным.

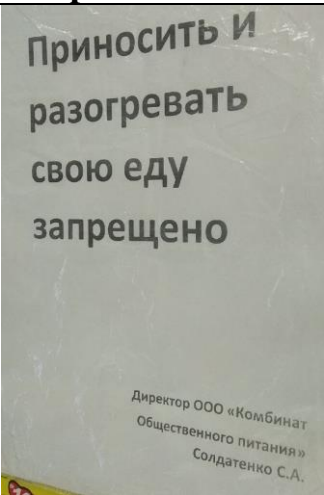
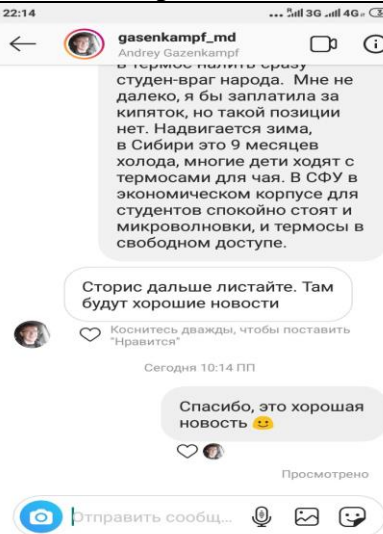
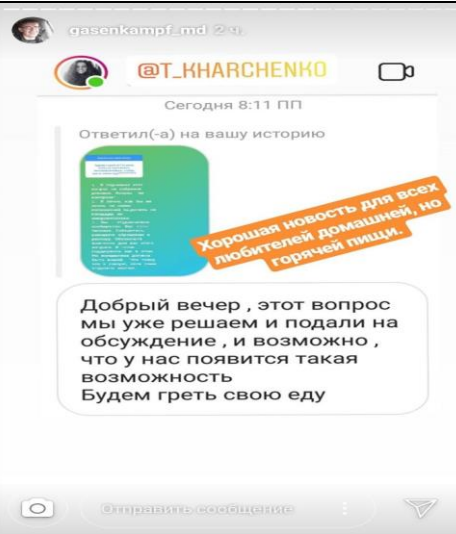
На лекциях по Гигиене нас приучают, что будучи врачами, нужно с особым трепетом относиться к пище, которой кормят пациентов в больнице. Ведь теплая еда способствует легкой усвояемости, а также, выздоровлению больных. Кроме того, с целью предотвращения размножения микробов в готовых блюдах, Согласно СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность» горячие блюда при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов. Однако, студенты, которые приносят из дома приготовленную еду к 8.30 утра, часа 3-4 носят контейнеры в сумке и съедают, не имея возможности разогреть.

Однако, есть пример других красноярских ВУЗов, который можно взять на вооружение. Так, в колодце экономического корпуса СФУ по адресу ул. Свободный, 79, свободный доступ у студентов есть к двум микроволновкам и большому термосу с горячей водой. За это от них не требуют дополнительной платы и нет ни одного объявления, запрещающего приходить со своей едой и тем более, не идет речь о запрете на разогрев (см. Приложение).

Декан лечебного факультета Газенкампф Андрей Александрович часто в своем Инстаграме отвечает на вопросы студентов, которые пишут ему на актуальные темы из жизни ВУЗа. Так, неделю назад я увидела, что кто-то задал вопрос об установке микроволновых печей декану и своим еще одним сообщением подтвердила наличие этой проблемы (см. Приложение). И ответ не заставил себя долго ждать. Декан ответил: «Хорошая новость для всех любителей домашней, но горячей пищи...этот вопрос мы уже решаем и подали на обсуждение, возможно, что у нас появится такая возможность. Будем греть свою еду».

Очень хочется верить, что студенты КрасГМУ получают альтернативу, чтобы в условиях нынешней наполненности буфетов КрасГМУ «мусорной едой», а именно так называют фастфуд в Америке, питаться не ей, а хотя бы лично приготовленной домашней пищей. Глядишь, и успеваемость повысится от более-менее рационального питания, да будущие медики создадут задел на свое здоровье в будущем.

Приложение:

 Объявление из буфета КрасГМУ «Приносить и разогревать свою еду запрещено»	 Спецпредложение от буфета КрасГМУ: Сосиска и банка газировки – 72 рубля!	 Витрина буфета КрасГМУ с «быстрыми» углеводами.
 Обсуждение актуальных вопросов с руководителем Университета	 Обнадеживающий студентам от А.А.Газенкампа ответ	 Набор студента СФУ – микроволновые печи и термос с горячей водой в свободном доступе.