

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

ГРОШЕВА Екатерина Сергеевна,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и физиологии

КАРТЫШЕВА Светлана Ивановна,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой анатомии и физиологии
Воронежский государственный педагогический университет

ПОЛЕТАЕВА Ирина Алексеевна,

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры организации сестринского дела

КОНДУСОВА Юлия Викторовна,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры организации сестринского дела
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена вопросам изучения питания, которое вместе с физической активностью относится к элементам повседневного поведения, формирующим здоровье человека. Проблема организации рационального питания студентов остается по-прежнему актуальной, она является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: рациональное питание, здоровый образ жизни, умственная работоспособность.

GROSHEVA E.S.,

Cand. Med. Sci., Docent of the Department of Anatomy and Physiology

KARTYSHEVA S.I.,

Cand. Pedagog. Sci., Docent, Department of Anatomy and Physiology,
Voronezh State Pedagogical University

POLETAEVA I.A.,

Cand. Med. Sci., Assistant of the Department of Nurse Care

KONDUSOVA Yu.V.,

Cand. Med. Sci., Docent of the Department of Nurse Care,
Voronezh State Medical Academy named after N.N. Burdenko

THE PROBLEM OF THE MODERN FIRST-YEAR STUDENTS' BALANCED DIET

ABSTRACT. The article is dedicated to the problem of nutrition, which, along with physical activity, is an element of daily behavior that contributes to a person's health. Formation of students' healthy lifestyle depends on organization of students' healthy diet, which is now a burning issue.

KEY WORDS: balanced nutrition, healthy lifestyle, intellectual work capacity.

Проблема здорового питания – одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом [1]. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Проблеме питания учащихся и студентов за последние годы посвящены многочисленные научные работы, отмечающие, что питание учащейся молодежи наиболее часто характеризуется нарушением режима, несбалансированностью по важнейшим пищевым веществам и микронутриентам, дефицитом витаминов [4, 5].

Для студентов проблема питания стоит особенно остро. В связи с недостатком времени у них нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3–4 раз. Также характерен в основном сидячий образ жизни – гиподинамия. В сочетании с плохим рационом питания это пагубно влияет на организм и его состояние [3]. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим напряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15–16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву.

Для компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Достаточно широкую распространенность имеют пищевые привычки, обусловленные потреблением так называемого «пищевого мусора». Нехватка времени на полноценный прием пищи, слишком короткие перерывы между парами, отсутствие возможностей перекусить в другом месте, да и порой просто нежелание затрачивать на приготовление еды много времени становятся главными аргументами в пользу посещения заведений быстрого питания, так называемых fast-food, где можно быстро поесть буквально за 10–15 минут. Полуфабрикаты и fast-food всё чаще заменяют сбалансированный и полезный обед.

Взаимосвязь между питанием, умственной работоспособностью и особенностями образа жизни указывает на то, что нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели работоспособности, повышает вероятность возникновения вредных привычек [5].

Кроме того, актуальными проблемами современной молодежи являются низкая культура питания и недостаточная информированность в вопросах здорового питания.

Именно рациональное питание есть физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда. Оно способствует длительному сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным воздействиям окружающей среды, активному образу жизни и долголетию [2].

Цель настоящего исследования: выявить характер питания студентов, обучающихся в вузах.

Объектом исследования стало пищевое поведение студентов, которое изучалось в ходе анонимного опроса с использованием специально разработанной анкеты.

Результаты исследования. В анкетировании приняли участие 392 первокурсников, обучающихся в ВГПУ на физико-математическом факультете и факультете физической культуры, а также в ВГМА им. Н.Н. Бурденко на лечебном факультете. Для проведения социологического исследования была разработана оригинальная авторская анкета. Анкета включала 34 вопроса с выбором от 2 до 6 вариантов ответов, а также с предложением своего варианта ответа. Среди респондентов девушки составили 66,3% (260 человек), юноши – 33,7% (132 человека).

При исследовании рациональности питания нами было установлено, что чуть больше половины первокурсников обоих вузов (63%) считают себя сторонниками здорового питания, однако не придерживаются правил рационального питания и не соблюдают режим питания, 37% респондентов таковыми себя не считают.

Популярность рафинированных продуктов, напитков, приготовленных на основе химических веществ, чипсов, гамбургеров, продуктов быстрого приготовления, то есть все то, что называется «пищевым мусором», имеет место и в рационе питания наших респондентов. Так, в ходе опроса было выяснено, что 49,2% студентов обоих вузов как минимум 1 раз в неделю питаются в заведениях fast food и 31,9% едят там регулярно каждый день: из них 25,4% студентов, обучающихся в ВГМА, и 51,4% студентов ВГПУ. 9,7% студентов, обучающихся в ВГМА, и 19,4% студентов, обучающихся в ВГПУ, предпочитают пить сладкую газированную

воду, 2,8% студентов ВГМА и 4,2% студентов ВГПУ перекусывают чипсами и сухариками и у 13,3% студентов, обучающихся в ВГМА, и 10,3% студентов, обучающихся в ВГПУ, в питании преобладают концентраты и полуфабрикаты.

Полноценное, трех-четырёхразовое питание, т.е. так называемая «серьезная еда», присутствует в рационе только у половины респондентов. Главные причины такого поведения – нехватка времени и денежных средств. Следствием указанных причин является, во-первых, массовый сдвиг с нормального трехразового серьезного питания (40,3% студентов ВГМА и 49,1% студентов ВГПУ) к двухразовому (39,5% студентов ВГМА и 47,4% студентов ВГПУ) и даже одноразовому (14,1% студентов ВГМА и 15,5% студентов ВГПУ), а во-вторых, растущее стремление компенсировать снижение периодичности серьезного питания более частым перекусыванием.

Нами также было установлено, что 43,1% респондентов из ВГМА и 44,8% респондентов из ВГПУ предпочитают перекусывать конфетами и печеньями, а 13,7% опрошенных из ВГМА и 27,6% опрошенных из ВГПУ – мучными изделиями. По своей сути, это простые углеводы, которые вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина, который снижает сахар крови, превращая его в жир. Иногда это приводит к падению уровня сахара ниже нормы и возникновению углеводного голода. Вследствие чего человек вновь потребляет сладкое, таким образом, возникает замкнутый круг, который может predisposing к ожирению. Простые углеводы обладают очень низкой питательной ценностью.

С момента поступления и начала обучения в вузе у 73,7% студентов изменилось питание. 47,7% респондентов связывают эти изменения с нехваткой времени не только на полноценный прием пищи, но также и на ее приготовление. 17,1% опрошенных изменения связывают с необходимостью готовить самим и не рассчитывать на помощь родителей.

В ходе опроса было выяснено, что 27,4% респондентов из ВГМА и 27,6% респондентов из ВГПУ начинают свой учебный день, пропустив свой завтрак. 18,1% опрошенных из ВГМА и 26,7% опрошенных из ВГПУ на завтрак предпочитают исключительно чай или кофе, и только 27,4% студентов ВГМА и 28,4% студентов ВГПУ начинают свой день с каши. Сложные углеводы дольше усваиваются, т.к. дольше расщепляются, оставляют в норме уровень сахара в крови, и чувство сытости остаётся надолго. Половина респондентов обоих вузов (52%) отметили, что ели за 1 час до сна, что может свидетельствовать об отсутствии у студентов фиксированного времени приема пищи.

Известно, что потребность в белке – эволюционно сложившаяся доминанта в питании человека, обусловленная необходимостью обеспечивать оптимальный физиологический уровень поступления незаменимых аминокислот, основных структурных элементов белков и составных частей ферментов и гормонов. Источниками полноценного белка, содержащего полный набор незаменимых аминокислот в количестве, достаточном для биосинтеза белка в организме человека, являются продукты животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба,

морепродукты). В ходе опроса было выяснено, что 43,4% опрошенных обоих вузов (46% студентов ВГМА и 48,3% студентов ВГПУ) употребляют мясо или рыбу каждый день и 12,1% студентов ВГМА и 4,3% студентов ВГПУ – 1 раз в месяц, молочные продукты в ежедневном рационе присутствуют лишь у 31% студентов ВГМА и 37,1% студентов ВГПУ.

Анализ ответов на вопрос «Какие продукты преобладают в Вашем рационе?» показал, что 58,4% всех участников опроса отдают предпочтение мукомольно-крупяным изделиям. На втором месте стоят овощи и фрукты (38,3% респондентов). Мясо, мясные продукты и рыба преобладают в рационе 29,6% опрошенных, хлебобулочные и кондитерские изделия – у 16,8% студентов обоих вузов.

Также нами было выяснено, чем студенты питаются в течение учебного дня. На вопрос «Что Вы покупаете в столовой / буфете / кафе (включая напитки)?» 87,1% опрошенных студентов ВГМА и 87,9% опрошенных студентов ВГПУ ответили: гамбургеры, чизбургеры, пиццу или салат и чай / кофе и лишь 12,5% студентов ВГМА и 15,5% студентов ВГПУ включают в свой рацион первые блюда.

Выводы

1. По данным проведенного социологического исследования установлено, что студенты высших образовательных учреждений г. Воронежа, изначально имеющие достаточный уровень интеллекта,

мотивированные на обретение высокого уровня профессиональных знаний, не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения правил оптимального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья.

2. Режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания, их повседневный рацион углеводисто-жировой с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

3. Недостаточное поступление с пищей необходимых для жизнедеятельности организма веществ приводит к падению веса, исхуданию, понижению работоспособности, снижению реактивности и сопротивляемости организма к заболеваниям.

4. Отдаленные последствия нерационального питания студентов выражаются в ослаблении функций пищеварительных органов, умственных способностей, а также могут являться причинами нервных расстройств (нервозность, расстройства сна и памяти).

5. Основными причинами нерационального питания студентов являются: плохая информированность о здоровом питании и низкая заинтересованность в нем у молодых людей.

6. Развитие культуры здоровья студентов, в том числе культуры правильного питания, является важной социально-педагогической задачей, от решения которой зависит качество современных специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тутельян, В.А. Гигиена питания: современные проблемы [Текст] / В.А. Тутельян // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2008. – № 1. – С. 8–9.
2. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденные главным государственным санитарным врачом РФ 28 декабря 2008 г.
3. Новоселова, Т.И. Общероссийская программа «Здоровое питание – здоровье нации» [Электронный ресурс] / Т.И. Новоселова. – Режим доступа: http://pfcor.opitani.ru/about_programm/index.shtml.
4. Онищенко, Г.Г. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России [Текст] / Г.Г. Онищенко // *Гигиена и санитария*. – 2008. – № 2. – С. 72–77.
5. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания [Текст] / А.В. Шабров [и др.] // *Мед. акад. журн.* – 2007. – Т. 7, № 4. – С. 125–130.
6. Елисеев, Ю.Ю. Перспективы укрепления здоровья школьников на основе оптимизации питания [Текст] / Ю.Ю. Елисеев, Ю.В. Клецина // *Вопросы детской диетологии*. – 2009. – Т. 7, № 1. – С. 46–48.