

АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

И.А. Соколова, канд. с.-х. наук, доцент;

С.М. Яцун, д-р. мед. наук, профессор

Курский государственный университет, г. Курск, Российская Федерация

Питание – важнейший компонент здорового образа жизни, а, следовательно, и здоровьесформирующий фактор. Рацион питания студентов нельзя назвать полноценным и сбалансированным, что негативно отражается на состоянии здоровья. В статье представлены результаты исследования пищевого рациона студентов КГУ и выявлена его взаимосвязь с ростом числа заболеваний желудочно–кишечного тракта.

Ключевые слова: *здоровье, рацион питания, заболевания органов пищеварения, студенты, анкетирование.*

ANALYSIS OF THE FOOD RATION OF STUDENTS IN THE PERIOD OF TRAINING

I.A. Sokolova, Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor;

S.M. Yatsun, Doctor of Medical Sciences, Professor

Kursk State University, Kursk, Russian Federation

Nutrition is the most important component of a healthy lifestyle, and, consequently, a health forming factor. The diet of students can not be called full–fledged and balanced, which negatively affects the state of health. The article presents the results of the study of the dietary intake of students of KSU and revealed its relationship with the increase in the number of diseases of the gastrointestinal tract.

Key words: *health, diet, digestive system diseases, students, questionnaires.*

Одним из важнейших условий реализации здорового образа жизни является рациональное питание, поскольку оно обеспечивает оптимальную работоспособность, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и устойчивое развитие организма. В современных условиях: темпа жизни, нехватки времени, некомпетентности в вопросах культуры питания – у подавляющего большинства населения имеют место проблемы со стороны органов пищеварения [1].

Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно–сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Анализ состояния здоровья студентов отражает ситуацию в сфере здоровья молодежи в целом. Ежегодные медицинские осмотры студенческой молодежи выявляют устойчивые тенденции к росту числа соматических заболеваний разной степени тяжести [2].

Учитывая важность вопроса о состоянии здоровья молодежи, как фактора, обеспечивающего будущий экономический, социальный и культурный потенциал страны, исследование пищевого статуса студентов является актуальной медико–педагогической задачей.

Студенты составляют социальную группу населения, объединенную определенным возрастом, особенными условиями труда, жизни и быта. Адаптация бывших школьников к студенческой жизни является особым процессом, включающим компенсаторно–приспособительные системы организма. При этом часто нарушается режим питания, что приводит к развитию различных заболеваний. Поэтому для студентов важно регулярно и правильно питаться [3].

На кафедре медико–биологических дисциплин было проведено исследование, основная цель которого заключалась в изучении рациона питания студентов Курского государственного университета в период обучения в ВУЗе. Было проведено анкетирование с целью оценки количества и качества пищи.

Для этого был разработан опросник, содержащий 15 вопросов, касающихся режима питания, разнообразия продуктов, пищевых предпочтений. Каждый ответ оценивался в баллах, суммируя которые можно проанализировать качество питания и сделать соответствующие выводы.

В опросе приняли участие 244 человека – студентов 1–2 курсов.

В результате анализа анкет было установлено, что питание студентов нашего университета не является полноценным. Пищевой рацион большинства студентов состоит, в основном, из тех продуктов, которые дешевле купить и легче приготовить. Лидирующее положение в питании занимают жирные и жареные готовые продукты (32% опрошенных), особенно, так называемая «быстрая еда»; 57% студентов питаются в вузовской столовой и буфете; 7% респондентов перекусывают свежими фруктами и йогуртами; 4% студентов во время учебы вообще не питаются.

По результатам исследования только 18% студентов ежедневно употребляют молочные и кисломолочные продукты; в пищевом рационе 27% респондентов эти продукты появляются максимум два раза в неделю.

Мясо и рыба, также, должны быть обязательными составными частями питания как основной источник полноценного белка животного происхождения, незаменимых аминокислот и микроэлементов. Однако, согласно полученным данным, только треть опрошенных студентов употребляет эти продукты в рекомендованных количествах, что указывает на дефицит потребления полноценного белка.

По результатам исследования выявлено, что только 32% студентов регулярно включают в свой рацион свежие овощи и фрукты, что свидетельствует о недостаточном поступлении натуральных витаминов и пищевых волокон.

Было установлено, что почти треть опрошенных студентов (71 человек) питается только 1–2 раза в сутки, что является одним из ключевых факторов, приводящих к нарушению деятельности желудочно–кишечного тракта.

Исследование состояния фактического питания и уровня заболеваемости студенческой молодежи в период обучения выявило их взаимосвязь и обусловленность формирования соматической, в том числе алиментарно–зависимой патологии. Большинство учащихся проводят почти весь день в здании учебного заведения, а многие из них – живут в общежитии и, как следствие, лишены возможности питаться домашней едой.

Анализ заболеваемости выявил неуклонный рост хронической патологии, в первую очередь, это – заболевания желудочно–кишечного тракта. Отмечается резкое увеличение среди молодых людей лиц с избыточной массой тела, заболеваниями сердечнососудистой системы и обмена веществ.

В результате проведенного исследования мы выяснили, что только 26% студентов, принявших участие в опросе, сознательно относятся к собственному здоровью, придержи-

живаются разнообразного по нутриентному составу рациона и оптимального режима питания.

Низкая пищевая культура, недостаточная информированность молодежи в вопросах здорового питания обуславливают необходимость проведения в рамках медико–биологического блока дисциплин соответствующей санитарно–просветительной работы, обучения простейшим методам контроля рациона, особенностей пищевого статуса и выявления на ранних этапах признаков алиментарно–зависимых нарушений здоровья.

Список литературы:

1. Османов Э.М., Ронжина Г.П., Дорофеева Е.А., Пышкина А.С Проблемы питания современного студента//Вестник ТГУ. Т.15. вып.2. 2010. С.685–687;
2. Карабинская О.А. и др. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни //Сибирский медицинский журнал. № 4. 2010. С.122–124;
3. Яцун С.М., Соколова И.А., Алферова Е.Ю. Некоторые аспекты процесса адаптации первокурсников в образовательной среде КГУ//Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. Пед.науки. Вып. 1(29). 2014. Режим доступа к журн.:<http://scientific-notes.ru>