

Учреждение образования
«Международный государственный экологический
университет имени А.Д.Сахарова»

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Научно-практический журнал

№ 1 (27)
ЯНВАРЬ–МАРТ 2014

*Основан в мае 2007 года
Выходит ежеквартально*

Минск
2014

УЧРЕДИТЕЛЬ ЖУРНАЛА:

Учреждение образования «Международный государственный
экологический университет имени А.Д.Сахарова»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

кандидат биологических наук, доцент **Дунай Валерий Иванович**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕДАКЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Я. Жишко, профессор, Варшавский университет естественных наук (Республика Польша)

Б. Крстич, профессор, Университет г. Нови Сад (Республика Сербия)

И. В. Дардынская, профессор, Иллинойский университет (США)

И. А. Степанов, профессор, Международный независимый эколого-политологический университет (Россия)

С. Н. Степаненко, профессор, Одесский государственный экологический университет (Украина)

Г. Либератос, профессор, Университет г. Патрас (Греция)

Й. Сайбол, профессор, Пражский технический университет (Чешская Республика)

А. П. Денисов, генеральный директор ИЧУПП «Кока-кола Бевриджиз Белоруссия» (Беларусь)

Ю. А. Коровин, профессор, Объединенный институт ядерных исследований (Россия)

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

С. С. Позняк, канд. с.-х. наук, доцент
(зам. главного редактора)

О. В. Лозинская (научный редактор)

В. Г. Баштовой, д-р физ.-мат. наук, проф.

С. Е. Головатый, д-р с.-х. наук, проф.

А. П. Голубев, д-р биол. наук, доцент

А. Н. Капич, д-р биол. наук, проф.

С. П. Кундас, д-р тех. наук, проф.

А. В. Кильчевский, д-р биол. наук,
проф., член-корр. НАН Беларуси

Л. М. Лобанок, д-р мед. наук, проф.

С. Б. Мельнов, д-р биол. наук, проф.

А. Е. Океанов, д-р мед. наук, проф.

Т. Ф. Персикова, д-р с.-х. наук, проф.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

ул. Долгобродская, 23, 220070, г. Минск,

тел. (017) 230 73 72, факс: (017) 230 68 97

E-mail: info@iseu.by

<http://www.iseu.by>

Свидетельство о государственной регистрации № 1366 от 10.06.2010,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Редакторы *Е. В. Корзун, Т. А. Лавринович*

Компьютерная верстка *Т. А. Янковская*

Корректор *Е. В. Корзун*

Great Lakes Centers for Occupational and Environmental Safety
and Health University of Illinois at Chicago School of Public Health

Журнал издается при поддержке Центров Великих озер профессиональной и экологической безопасности и здоровья
Школы общественного здоровья Иллинойского университета в Чикаго, США

Подписано в печать 10.04.2014 г. Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 16,5. Уч.-изд. л. 10,4. Тираж 100 экз. Заказ 207. Бесплатно

ОАО «Оргстрой»

ЛП № 02330/0494197 от 03.04.2009.

Ул. Берестянская, 16, 220034, г. Минск

© Учреждение образования
«Международный государственный
экологический университет
имени А.Д.Сахарова», 2014

В. И. Дунай¹, Н. Г. Аринчина², В. Н. Сидоренко³

¹Международный государственный экологический университет
имени А. Д. Сахарова, г. Минск, Республика Беларусь

²Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

³Минский государственный медицинский университет, г. Минск, Республика Беларусь

МОТИВАЦИЯ, ТИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Выявлено, что треть обследованных студентов относится к группе риска по необходимости коррекции отношения к приему пищи. У этих студентов отмечается преимущественно эмоциогенный, а так же ограничительный тип пищевого поведения. У них имеются чаще нарушения режима питания, повышенная частота потребления жирных продуктов, недостаточное потребление полезных зерновых продуктов, овощей и фруктов, что приводит к авитаминозам. Эти студенты испытывают значимый организационный стресс на фоне неумения адекватно справляться с ним. Они нуждаются в комплексных рекомендациях по коррекции отношения к приему пищи, пищевого поведения, устранения вредных пищевых привычек.

Ключевые слова: *студенты, питание, пищевое поведение, организационный стресс*

Введение

С конца XIX в. и особенно в настоящее время во всех развитых странах отмечается необыкновенно высокий уровень заболеваний, вызванных нарушениями питания. К ним относятся атеросклероз, гипертоническая болезнь, все формы сахарного диабета, болезни желудочно-кишечного тракта и многие другие. Министерство здравоохранения США связывает 2/3 всех случаев смерти в США с плохим и неправильным питанием. По данным НИИ питания РАМН 30–50 % заболеваний россиян связаны с нарушениями питания, что ложится тяжелым экономическим и социальным бременем на государство [5,12,13]. Согласно оценкам экспертов ВОЗ, «здоровье населения на 50 % зависит от образа жизни, важнейшей составляющей которого является питание». Современная медицина должна уделять большее внимание вопросам взаимосвязи между состоянием здоровья человека и его питанием [5,10,12,13]. В настоящее время в современном обществе все большую актуальность приобретает проблема отклонений пищевого поведения среди молодежи. Именно в этом молодом возрасте формируются основные привычки, закладывается фундамент общечеловеческих ценностей. На этот возраст приходится период повышенного внимания к собственной внешности, желание соответствовать «стандартам», принятым в современном обществе [10,14].

Пищевое поведение – это совокупность форм поведения человека, включающее режим, темп приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, побудительные причины (не только чувство голода и аппетит) и поводы к приему пищи, субъективное отношение к процессу питания [6,7].

Данные литературы свидетельствуют о том, что питание большинства студентов является нерациональным, с недостаточным потреблением полезных продуктов, с потреблением «пищевого мусора». Нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели умственной и физической работоспособности, формирует вредные привычки. Низкая культура питания, недостаточная информированность молодежи в вопросах здорового питания и правильного пищевого поведения обуславливают необходимость просветительской работы, результатом которой будет более адекватная оценка поведенческих, эмоциональных, психологических, межличностных и социальных факторов, влияющих на нарушения, связанные с питанием [1, 2, 6, 7, 8].

Цель исследования – изучить особенности пищевого поведения и потребления отдельных видов продуктов у студентов вузов.

Материал и методы исследования

Обследовано 160 студентов, возраст которых составил $19,8 \pm 2,3$ лет. Все обследуемые были женского пола, являлись студентами гуманитарного факультета БГУ (1–4 курсов).

Был использован тест отношения к приему пищи (ЕАТ–26). Суммарный показатель этого теста, превышающий 20 баллов, свидетельствовал о вероятности отклонений, расстройств отношения к приему пищи. Тест используется для выделения «группы риска» лиц, нуждающихся в коррекции отношения к приему пищи [6].

Для выявления нарушений пищевого поведения применяли Голландский опросник пищевого поведения, позволяющий выделить эмоциогенное, ограничительное и экстернальное пищевое поведение [6].

Был также использован «Опросник качества режима питания и суточного ритма приема пищи», разработанный в форме анкеты. Отражены кратность приема пищи, время последнего приема, распределение суточной калорийности, ночные приемы пищи [11]. Применяли «Опросник для определения частоты потребления зерновых продуктов, овощей, фруктов» [9].

Оценивали наличие признаков авитаминоза.

Была использована шкала организационного стресса Маклина в русскоязычной адаптации Н. Е. Водопьяновой [3, 4]. Шкала позволяет оценить восприимчивость к стрессу, связанную с недостаточным умением общаться, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения, неумением восстанавливать жизненные силы. Определяют общий индекс предрасположенности к стрессу и показатели когнитивности, широты интересов, принятия ценностей других, гибкости поведения, продуктивности деятельности.

Применяли также оценку индекса массы тела. Нормальным считали диапазон 18–25 кг/м².

Результаты исследования

Все обследуемые по уровню суммарного показателя теста отношения к приему пищи (ЕАТ–26) были разделены на две группы: первая группа с повышенным показателем, более 20 баллов (в среднем $22,3 \pm 0,5$ балла); вторая группа с нормальным уровнем этого показателя (в среднем $7,3 \pm 0,3$ балла).

Особенности нарушений пищевого поведения, определяемые по Голландскому опроснику, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Типы нарушения пищевого поведения у студентов

Типы нарушений в баллах	Группы обследуемых, n =160		Норма
	1 группа	2 группа	
Эмоциогенное поведение	$3,9 \pm 0,2$	$2,4 \pm 0,4^*$	1,8
Ограничительное поведение	$3,2 \pm 0,3$	$3,0 \pm 0,3$	2,4
Экстернальное поведение	$2,5 \pm 0,4$	$2,3 \pm 0,5$	2,7

* отмечена достоверность различий, $P < 0,05$.

В первой группе студентов был наиболее выражен эмоциогенный тип пищевого поведения. При этом типе стимулом к приему пищи является не чувство голода, а эмоциональный дискомфорт, тревожность, стрессовое напряжение. Прием пищи приносит чувство насыщения и успокоения. Несколько менее выражен у лиц этой группы ограничительный тип пищевого поведения. На фоне избыточного самоограничения пищи и чрезмерно строгих диет, вызывающих постоянный стресс, периоды диет сменяются перееданиями, что вызывает еще большие переживания у студентов этой группы. Показатель экстернального типа пищевого поведения у студентов первой группы был в пределах нормы. При этом типе аппетит и прием пищи определяются не чувством голода, а внешними стимулами.

У студентов второй группы был наиболее выражен ограничительный тип пищевого поведения, превышал норму эмоциогенный тип поведения и в пределах нормы был экстернальный тип пищевого поведения. Выявлены достоверные отличия: показатель эмоциогенного типа поведения у студентов первой группы был выше, чем аналогичный показатель второй группы, $P < 0,05$.

Особенности качества режима питания и ритма приема пищи представлены в табл. 2.

Таблица 2

Особенности режима питания и суточного ритма приема пищи у студентов

Признаки в баллах	Группы обследуемых, n=160	
	1 группа	2 группа
Кратность приема пищи в сутки	4,2 ± 0,2	3,9 ± 0,2
Время последнего приема пищи	3,8 ± 0,3	3,0 ± 0,2*
Распределение калорийности	3,7 ± 0,4	2,2 ± 0,3*
Ночной прием пищи	2,8 ± 0,4	0,8 ± 0,2*
Регулярность приема пищи	2,6 ± 0,5	2,7 ± 0,5
Итого баллов:	17,1 ± 0,4	12,6 ± 0,3*

* отмечена достоверность различий, $P < 0,05$.

Выявлены следующие особенности: в первой группе студентов время последнего приема пищи, соответствующее полученным баллам, составляет около 21 часа (во второй группе 20 часов); распределение суточной калорийности в 1 и 2 половину дня составляло 40 % к 60 % (во второй группе – 60 % к 40 %); ночной прием пищи отмечался один раз в неделю (во второй группе один раз в месяц). Чем больше выражены нарушения режима питания – тем больше баллов. У студентов первой группы был достоверно больше суммарный показатель нарушений режима питания по сравнению с показателем студентов второй группы.

По данным опросника для определения частоты потребления жиров выявлены достоверные различия в уровне показателей у студентов выделенных групп (табл. 3).

Таблица 3

Показатели частоты потребления жиров у студентов

Перечень продуктов, в баллах	Группы обследуемых, n=160	
	1 группа	2 группа
Масло сливочное	2,5 ± 0,3	1,7 ± 0,2*
Говядина	1,2 ± 0,2	0,5 ± 0,2*
Молоко, кефир	1,8 ± 0,2	2,6 ± 0,3*
Сметана, сливки	1,2 ± 0,2	1,2 ± 0,2
Печень, почки	0	0
Колбаса вареная	0,5 ± 0,3	1,7 ± 0,4*
Колбаса копченая	2,3 ± 0,3	1,1 ± 0,3*
Сыр 30% жирности	2,0 ± 0,4	1,4 ± 0,3
Творог жирный	1,2 ± 0,4	1,0 ± 0,4
Яйца	0,8 ± 0,2	1,0 ± 0,2
Свинина, ветчина	1,2 ± 0,3	0,9 ± 0,3
Жареные куры, гуси	1,5 ± 0,3	1,0 ± 0,3
Жареный картофель	1,8 ± 0,4	1,2 ± 0,3
Сало	1,2 ± 0,3	1,1 ± 0,3
Печенье, чипсы	2,8 ± 0,2	1,8 ± 0,2*
Итого баллов:	22,0 ± 0,4	18,2 ± 0,3*

* отмечена достоверность различий, $P < 0,05$.

Выявлено, что студенты первой группы употребляли достоверно чаще сливочное масло, говядину, копченую колбасу, печенье и чипсы с большим содержанием жиров по сравнению со студентами второй группы.

Интегральный показатель частоты потребления жиров студентами первой группы свидетельствовал о том, что этим студентам целесообразно заменить часть жирных продуктов продуктами с низким содержанием жиров; студентам второй группы желательно поддерживать имеющийся уровень частоты потребления жиров.

По данным опросника для определения частоты потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов также были выявлены достоверные различия между группами студентов (табл. 4).

Таблица 4

Показатели частоты потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов у студентов

Перечень продуктов, в баллах	Группы обследуемых, n=160	
	1 группа	2 группа
Хлеб пшеничный	2,7 ± 0,3	1,6 ± 0,4*
Хлеб ржаной	2,3 ± 0,4	2,0 ± 0,3
Картофель отварной	1,5 ± 0,3	1,5 ± 0,3
Морковь, свекла, огурцы, томаты	1,8 ± 0,3	1,5 ± 0,4
Макароны, рис	2,8 ± 0,2	1,7 ± 0,3*
Овсяная, гречневая крупа	1,8 ± 0,1	2,2 ± 0,2*
Апельсины, яблоки, груши, соки	3,3 ± 0,1	3,0 ± 0,2
Абрикосы, виноград, ягоды, сухофрукты	2,5 ± 0,1	1,8 ± 0,3*
Итого баллов	18,7 ± 0,3	15,3 ± 0,3*

* отмечена достоверность различий, $P < 0,05$.

Выявлено, что студенты первой группы чаще употребляли пшеничный хлеб, макароны, рис, фрукты и ягоды и реже овсяную и гречневую крупу по сравнению со студентами второй группы. Интегральный показатель частоты потребления этих продуктов в обеих группах свидетельствовал о том, что в их рационе мало важных продуктов для профилактики атеросклероза.

Признаки недостаточности витаминов были выявлены у студентов обеих групп, несколько более выраженные у студентов второй группы. Признаки нехватки витамина А определены у всех студентов обеих групп: ломкие волосы, сухость и слезоточивость глаз, угри, частые простуды; нехватки витамина В1 у 30 % студентов первой группы (у 60 % студентов второй группы): раздражительность, беспокойство, головные боли и бессонница, нарушение аппетита; нехватки витамина В5 у 30 % студентов первой группы (у 48 % студентов второй группы): утомляемость, депрессия, усталость, мышечные боли, тошнота; нехватки витамина В12 у 30 % студентов первой группы (у 48 % студентов второй группы) анемия, апатия, усталость, онемение конечностей, нарушения менструального цикла; нехватки витамина F у 15 % студентов первой группы (у 24 % студентов второй группы): ломкость волос и ногтей, прыщи и экзема; нехватки витамина С у 15 % студентов первой группы (у 24 % студентов второй группы): мелкие кровоизлияния, синяки, слабость, кровоточивость десен; нехватки витамина Е у 24 % студентов второй группы: дисбактериоз, нарушения менструального цикла, дерматит.

Индекс массы тела у студентов обеих групп находился в пределах нормального диапазона (18–25 кг/м²), однако у студентов первой группы этот показатель был достоверно выше, чем у студентов второй группы ($23,8 \pm 0,4$ кг/м² и $18,5 \pm 0,3$ кг/м², $p < 0,05$).

Для оценки степени переживаемого студентами психического напряжения определяли уровень организационного стресса. Это напряжение, связанное с высокими учебными нагрузками, с преодолением дезадаптации в области работы, карьеры, личной жизни. Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность к переживанию различных стрессов и меньше шансов к риску заболеваний системы кровообращения. «Стресс – это такое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований» (Fogel, 2000). Эти показатели представлены в табл. 5.

Таблица 5

Показатели организационного стресса у студентов

Показатели (в баллах)	Группы обследуемых, n=160	
	1 группа	2 группа
когнитивность	12,5 ± 0,5	10,3 ± 0,3*
широта интересов	11,1 ± 0,5	10,3 ± 0,4
принятие ценностей других	10,5 ± 0,4	10,3 ± 0,2
гибкость поведения	12,0 ± 0,7	11,0 ± 0,3
активность, продуктивность	12,5 ± 0,4	11,1 ± 0,4*
Суммарный показатель:	58,6 ± 1,1	54,0 ± 1,3*

*отмечена достоверность различий

Выявлен более высокий уровень стресса, связанного с когнитивностью, активностью и продуктивностью, а также больший суммарный показатель стресса у студентов первой группы

по сравнению со студентами второй группы (при норме суммарного показателя 48,5 балла). Выявлено наличие большего организационного стресса, большего внутреннего конфликта между требованиями организации учебного процесса, привлекательностью работы в ней, ожиданиями и реальными возможностями студентов первой группы. Немаловажную роль в развитии нарушений пищевого поведения и качества принимаемой пищи играют особенности личности: высокая подверженность стрессам, тревожность, неуверенность в себе. Эти особенности личности могут сочетаться с пристрастием к алкоголю и курению. По данным наших предыдущих исследований среди основных приёмов снятия стрессового напряжения, которые применяли студенты, были следующие: сон – 93 %, физическая активность и прогулки – 80 %, а также приём пищи – 72 %, алкоголь – 33 %, сигареты – 28 %.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Неправильное питание является серьезным фактором риска многих заболеваний. Во многих семьях не происходит адекватного обучения эффективному поведению во время стресса, поэтому с детства закрепляется важный неправильный стереотип: «Когда мне плохо, я должен есть». Студенческая жизнь насыщена разнообразными стрессовыми ситуациями. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня, неправильный характер питания, интенсивная информационная и эмоциональная нагрузка могут приводить к серьезным нервно-психическим срывам.

У студентов первой группы, являющихся представителями «группы риска» преобладал эмоциогенный тип пищевого поведения, когда человек «заедает» свои горести и несчастья, «заедает» свой стресс, аналогично тому, что человек, привыкший к алкоголю, его «запивает». Для этого используют различные виды пищи, но в основном преобладают легкоусвояемые высококалорийные продукты, богатые углеводами и жирами. Эти продукты для лиц с эмоциогенным пищевым поведением являются своеобразным лекарством, так как действительно приносят не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают стресс и эмоциональное напряжение. Одним из проявлений этого типа пищевого поведения является синдром ночной еды. Чем сильнее был дневной эмоциональный дискомфорт, тем ярче выражен поздний вечерний и ночной приём пищи. Характерно, что эти лица не могут заснуть, не получив пищи перед сном.

У студентов второй группы, не относящихся к «группе риска», преобладал ограничительный тип пищевого поведения, когда на фоне применения различных ограничений в питании, диет, возникает повышенная раздражительность, утомляемость, чувство внутреннего напряжения, усталости, агрессивности и враждебности. Человек находится в постоянном дополнительном стрессе, так как постоянные ограничения вызывают сильные негативные переживания. У студентов этой группы отмечался также более выраженный «скрытый голод» в результате дефицита в пищевом рационе витаминов, особенно антиоксидантного ряда. Таким образом, профилактика последствий организационного стресса (выгорания) должна охватывать широкий спектр мероприятий, смягчающих действие стрессовых факторов, позволяющих активизировать личностные ресурсы, чтобы эффективно преодолевать негативные последствия учебных и организационных стрессов, не прибегая к существенным изменениям пищевого поведения.

Выводы

1. Все студенты по уровню суммарного показателя теста отношения к приёму пищи были разделены на две группы: в первую группу с повышенным показателем более 20 баллов вошли 37 % обследованных лиц, которые составили «группу риска», нуждающихся в коррекции отношения к приёму пищи; вторую группу составили 63 % обследованных с нормальным уровнем суммарного показателя.
2. У студентов первой группы выявлены более выраженные нарушения пищевого поведения: наиболее выражен эмоциогенный тип пищевого поведения, несколько меньше выражен ограничительный тип поведения; у студентов второй группы чаще был выявлен ограничительный тип пищевого поведения, несколько меньше – эмоциогенный тип поведения. Экстернальный тип пищевого поведения был минимально выражен в обеих группах.
3. Студенты первой группы имели худшее качество режима питания и суточного ритма приема пищи: поздний прием пищи, ночной её прием, нарушение правильного соотношения калорийности продуктов – большая калорийность во второй половине дня по сравнению со студентами второй группы.

4. Студенты первой группы достоверно чаще употребляли продукты с большим содержанием жиров. Уровень интегрального показателя частоты потребления жиров свидетельствовал о необходимости замены части жирных продуктов, продуктами с низким содержанием жиров у этих лиц. Студентам второй группы было желательно поддерживать имеющийся уровень частоты потребления жиров.
5. Студенты первой группы достоверно чаще употребляли пшеничный хлеб, макароны, рис, сладкие фрукты и сухофрукты по сравнению со студентами второй группы. Интегральный показатель частоты потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов в обеих группах свидетельствовал о том, что в их рационе мало важных продуктов для профилактики атеросклероза.
6. У студентов обеих групп выявлены признаки недостаточности витаминов А, В1, В5, В12, F, C, E. Эта недостаточность была более выражена у студентов второй группы.
7. Величина индекса массы тела у студентов обеих групп была в пределах нормального диапазона. При этом ИМТ студентов первой группы был достоверно выше этого показателя у студентов второй группы.
8. У студентов первой группы уровень организационного стресса был достоверно выше уровня стресса у студентов второй группы. Выраженность этого стресса в наибольшей степени связана с показателями когнитивности, активности и продуктивности деятельности.

Таким образом, выявлено, что студенты, отнесенные в первую группу, составляющие «группу риска», нуждающуюся в коррекции отношения к пище, также нуждаются в комплексных рекомендациях медиков, физиологов, диетологов, психиатров и психологов.

Список литературы

1. Пашкевич, С. А. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья [Электронный ресурс] / С. А. Пашкевич, Л. В. Подригало, К. Прусик. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/7b06f5a5-1592-4805-8bc5-2ddf6c45530e>. – Дата доступа: 01.02.2014.
2. Буйнов, Л. Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л. Г. Буйнов, М. В. Пазыркина // Молодой ученый. – 2012. – № 6. – С. 372–375.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – М.: СПб., 2005.
4. Жукина, Е. В. Стратегии совладания со стрессом на разных этапах профессионализма инженеров / Е. В. Жукина // Вестник СПбГУ. Серия «Психология». – СПб., 2007.
5. Кленова, А. Г. Функциональное питание – важнейший путь сохранения здоровья [Электронный ресурс] / А. Г. Кленова. – Режим доступа: <http://www.artlife-ukraine.com/ru/interesting/pitanie>. – Дата доступа: 01.02.2014.
6. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
7. Матусевич, М. С. Особенности формирования пищевых нарушений у подростков / М. С. Матусевич // Молодой ученый. – 2013. – № 2. – С. 814–817.
8. Менделевич, В. Д. Пищевые зависимости, аддикции – нервная анорексия, нервная булимия / В. Д. Менделевич // Руководство по аддуктологии. – СПб.: Речь, 2007.
9. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: СПбГУ, 2001. – С. 443–461.
10. Романова, М. М. Актуальные вопросы диетологии. – Воронеж, 2010. – 278 с.
11. Романова, М. М. Объективизация оценки качества режима и суточного ритма питания [Электронный ресурс] / М. М. Романова, И. С. Махортова, Н. А. Романов. – Режим доступа: <http://www.vsm.a.ru/publ/vest/046/site/index06.html>. – Дата доступа: 01.02.2014.
12. Экология питания – XXI century [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.lakar.net/nedodaev/index.php?Kog=1link=view>. – Дата доступа: 01.02.2014.
13. Экология современных продуктов питания и проблемы их качества // Интернет-журнал «Сельское хозяйство в России» [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://selhozrf.ru/node/1990>. – Дата доступа: 01.02.2014.
14. Экология питания: проблемы и пути решения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.argo-shop.com.ua/article-4918.html>. – Дата доступа: 01.02.2014.

**MOTIVATION, TYPES AND PECULIARITIES OF FOOD BEHAVIOR
OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT**

It was revealed that one-third of the surveyed students refers to “at risk” group by the need to correct attitude to eating. These students were primarily responsible for generating emotions, as well as the type of restrictive eating behaviors. They have more eating disorders, increased frequency of consumption of fatty foods, lack of frequency of consumption of mineral grain products, vegetables and fruits, which leads to avitaminosis. These students experience significant organizational stress on the background of the inability to adequately deal with it. They need to be integrated recommendations to correct their relation to food intake, eating behavior, elimination of harmful eating habits.

Содержание

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ	6
Н. Н. Мирошниченко, А. В. Тертышная	
ОЦЕНКА МИКРОЭЛЕМЕНТНОГО СТАТУСА ПОЧВ ОПОДЗОЛЕННОГО РЯДА С ПОЗИЦИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НОРМИРОВАНИЯ	6
ИЗУЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭКОСИСТЕМ	13
Н. В. Гончарова, В. Ф. Ковалев, Е. В. Сермакшева	
ЛИПИДНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФОТОСИНТЕТИЧЕСКИХ МЕМБРАН РАСТЕНИЙ КАК ТЕСТ-СИСТЕМА ОКСИДНОГО СТРЕССА И УСТОЙЧИВОСТИ АГРОЦЕНОЗОВ	13
Н. М. Дайнеко, С. Ф. Тимофеев, А. Д. Булохов, Н. Н. Панасенко	
АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЛУГОВЫХ АССОЦИАЦИЙ ВЕТКОВСКОГО РАЙОНА ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ И ПРИГРАНИЧНОГО ЗЛЫНКОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСЛЕ КАТАСТРОФЫ НА ЧАЭС	23
ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ	31
Е. Е. Тарасова, М. А. Головач, С. С. Сымонович	
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛАБОРАТОРНЫХ МЕТОДОВ ВЫЯВЛЕНИЯ ХЛАМИДИЙНОЙ ИНФЕКЦИИ	31
В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко	
МОТИВАЦИЯ, ТИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	38
М. А. Аль Меселмани, П. Д. Шабанов	
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕМЕННИКОВ В УСЛОВИЯХ РАДИАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	45
М. А. Дубина	
РОЛЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ...	51
О. А. Жигальцова-Кучинская, Н. Н. Силивончик, О. А. Юдина	
ИСХОДЫ И ПРОГНОЗ БОЛЕЗНИ ВИЛЬСОНА-КОНОВАЛОВА В СОВРЕМЕННЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	59
Г. И. Сидоренко, В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина	
ДОНОЗОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ	67

СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ФИЛОСОФИЯ И ПРАВО	73
П. М. Ермолинский	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УГОЛОВНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ОХРАНЫ ЛЕСОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И РЯДА СТРАН ЕВРОПЫ	73
ЭКОПРИОРИТЕТНАЯ ЭНЕРГЕТИКА	80
А. А. Бутько, О. И. Родькин, Е. В. Иванова	
ОЦЕНКА И МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БИОМАССЫ ИВЫ НА ПРИМЕРЕ КЛОНА <i>SALIX VIMINALIS</i>	80
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ	89
С. Е. Головатый, З. С. Ковалевич, Н. К. Лукашенко	
СОДЕРЖАНИЕ НАТРИЯ И ХЛОРА В ПОЧВЕ НА ПОЛЯХ ИНТЕНСИВНОГО ПРИ- МЕНЕНИЯ НАВОЗНЫХ СТОКОВ	89
ВЛИЯНИЕ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ПРИРОДНЫХ И АНТРОПОГЕННЫХ ВОЗ-	
ДЕЙСТВИЙ НА ЭКОСИСТЕМЫ	96
Ю. Ю. Масалкова	
РАЗВИТИЕ ЯИЦ ТОКСОКАР И ИХ ВЫЖИВАЕМОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМ- ПЕРАТУРЫ СРЕДЫ	96
Л. С. Чумаков, О. М. Масловский, Е. В. Чуйко, И. П. Сысой, А. В. Шевкунова, Р. В. Шиманович	
ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ИНВАЗИВНЫХ ВИДОВ РАСТЕНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ Г. МИНСКА	104
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	113
М. Н. Рогожа	
АНАЛИЗ ВИДОВОГО РАЗНООБРАЗИЯ И ЭКОЛОГИИ ПТИЦ УКРАИНЫ: ИСТОРИ- ЧЕСКИЙ АСПЕКТ	113
А. В. Башилов, Н. Я. Борисевич	
ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ «ЧЕРНОБЫЛЬСКИЕ» МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ.....	118
ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЕЙ.....	123