

УДК 371.711-057.875

ОЦІНКА ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РЕЖИМОМ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗАХВОРЮВАНІСТЮ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Олена КУЗНЕЦОВА, Людмила ПЕТРУК, Ірина ДЕМЧУК

Національний університет водного господарства та природокористування

Анотація. На сьогодні проблема здорового харчування студентів як соціально значущої категорії є досить актуальною. Аналіз захворюваності обстежених свідчить, що захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хвороби обміну речовин, на розвиток яких впливає харчування, займають провідне місце у структурі захворюваності населення країни в цілому та студентської молоді зокрема. Метою дослідження є вивчення особливостей режиму харчування та визначення зв'язку із захворюваністю студентів університету (у тому числі аліментарного походження). Охарактеризовано режим та повноцінність харчування, смакові уподобання студентів спеціальних медичних груп. Установлено взаємозалежність між захворюваннями студентів та режимом і якістю харчування. Розроблено рекомендації відносно корекції харчування студентів.

Ключові слова: здорове харчування, студенти, режим харчування, повноцінність харчування, захворюваність.

Постановка проблеми. Тривала економічна криза в Україні, політичні та соціальні чинники, наслідки екологічних катастроф, а також забруднення навколишнього середовища ксенобіотиками (пестицидами, отрутохімікатами, солями важких металів тощо) загострили проблему раціонального харчування як одного з найважливіших чинників здоров'я людства. Аналіз захворюваності обстежених свідчить, що захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хвороби обміну речовин, на розвиток яких впливає харчування, займають провідне місце у структурі захворюваності населення країни в цілому та студентської молоді зокрема.

Розумове напруження й активність студентів під час навчання супроводжуються підвищеними енерговитратами, які відновлюються за рахунок достатнього за обсягом і збалансованого за якістю харчування.

Оцінювання харчування і пов'язаного з ним стану здоров'я студентів дозволить визначити необхідність проведення та характер організаційних і гігієнічних заходів, спрямованих на запобігання виникненню та розвитку захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід багатьох країн світу свідчить, що повноцінне, раціональне харчування дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності та поліпшенні показників його здоров'я [1, 9, 13].

Аналіз даних про стан здоров'я населення України, поширення захворювань, тісно пов'язаних зі станом харчування, свідчать про те, що в Україні склалася вкрай загрозлива ситуація [5, 12].

Європейська економічна комісія ООН провела Європейський економічний огляд у Східній Європі, у тому числі і в Україні. Установлено зниження споживання харчових продуктів – молока, фруктів, овочів. Відзначено перехід на більш дешеві джерела калорій – збільшене споживання хліба, борошняних та кондитерських виробів [9, 10].

ВООЗ у своїх дослідженнях обґрунтовує значний вплив харчового фактора на поширення хронічних неінфекційних захворювань та продовження життя людини [9, 10].

За даними статистичної інформації Державної служби статистики України у 2013 році хвороби органів дихання займають провідне місце серед усіх груп захворювань – 42,85 %; 7,27 % від загальної кількості захворювань – хвороби системи кровообігу; також у трійку «лідерів» увійшли майже з однаковим відсотком хвороби сечостатевої системи – 6,59 % та травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин – 6,72 % [5].

Інтенсивне забруднення навколишнього середовища сприяє постійному підвищенню забруднення продуктів харчування нітратами, пестицидами, солями важких металів, радіонуклідами. Так, 60–80% сторонніх речовин потрапляє в організм із продуктами харчування. Які-

сно й кількісно недостатнє харчування на фоні негативних екологічних умов призводить до зниження захисних сил організму, катастрофічного росту не тільки багатьох неінфекційних хронічних хвороб, а і прогресування генетично залежних захворювань, тому що ступінь мутагенної активності низки токсичних елементів залежить від неповноцінної їжі [7, 12].

У зарубіжних країнах (Норвегія, Данія, Нідерланди, Фінляндія, Ісландія та інші) розроблено та прийнято до виконання програми харчування, які дали вже позитивний ефект, про що свідчать публікації зарубіжних авторів про ефективність розробки та впровадження заходів з поліпшення харчування населення [8, 10, 13].

Як свідчать дані інформаційного пошуку, у країнах колишнього СРСР (Росія, Білорусія, Казахстан та інших) також спостерігається зростання аліментарнозалежних захворювань. У теперішній час приймається низка законодавчих актів та програм для поліпшення харчування населення та зниження рівня захворюваності. Проводиться збагачення харчових продуктів різними корисними речовинами (вітамінами, мікроелементами, харчовими волокнами) [11].

Таким чином, аналіз літературних джерел довів, що проблема здорового харчування населення, особливо молодого, має передбачати вирішення потреби забезпечення якості та безпечності продуктів харчування, що є нині одним з найактуальніших завдань державного регулювання споживчого ринку України. Окрім того, кожна освічена людина має вільно орієнтуватися в питаннях не тільки безпечності продуктів харчування, а й в приватних питаннях повноцінного харчування, від чого залежить його загальний стан здоров'я. У зв'язку з цим, на сьогодні постає проблема вивчення стану харчування та його зв'язок із захворюваннями, у тому числі й аліментарнозалежними, студентів як соціально значущої категорії.

Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідних робіт НУВГП у рамках виконання завдань другого етапу (протокол № 4 від 30 грудня 2014 р.) НДР кафедри фізичного виховання «Удосконалення процесу фізичного виховання і підвищення рівня спортивної майстерності студентів технічних вищих навчальних закладів», номер державної реєстрації 0114U001146.

Метою дослідження є вивчення особливостей режиму харчування та визначення його зв'язку із захворюваністю студентів університету (у тому числі аліментарного походження).

Завдання дослідження:

- 1) узагальнити наукові та літературні джерела за тематикою дослідження;
- 2) охарактеризувати режим, повноцінність харчування, смакові уподобання студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання»;
- 3) установити взаємозалежність між захворюваннями студентів (у тому числі обумовленими аліментарним фактором) та режимом і якістю харчування;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо поліпшення якості та режиму харчування.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження були використані декілька груп методів: теоретичний (аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет), соціологічний метод (анкетування), педагогічний (спостереження) та статистичний. Статистична обробка результатів провадилася з використанням програми Microsoft Office EXCEL.

Дослідження проводилися в Національному університеті водного господарства та природокористування впродовж 2014 року. Досліджували студентів I–IV курсів сорока одного відділення спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання». Опитуванням були охоплені 521 студент усіх шести навчально-наукових інститутів університету (189 осіб чоловічої статі, 332 особи жіночої статі), віком 17–20 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ураховуючи те, що місце та умови проживання студентів мають істотний вплив на якість та режим харчування, під час анкетування ми вважали необхідним урахувати цей фактор. На рис. 1 зображено кількісний склад респондентів за місцем проживання.

Результати опитування свідчать про недостатній рівень дотримання правильного режиму харчування (табл. 1). Режиму не дотримуються 61,14% жінок та 52,91% чоловіків від загальної кількості респондентів. Не снідають та споживають їжу перед сном відповідно 20,15% та 23,42% опитаних. 65,66% жінок вечеряють за 2–3 години до сну, що не можна сказати про чоловіків (48,15%). Щільний графік навчального процесу в університеті, установлений за результатами скорочення семестрів, шестиденний навчальний тиждень, значне щоденне розумове навантаження не дає можливості студентам дотримуватися приймання їжі завжди у визначений час (11,05%). Три-чотири рази на день харчуються 57,23% опитаних жінок та 67,72% чоловіків. Майже удвічі менше (38,58%) студентів серед опитаних споживають їжу два рази на день.

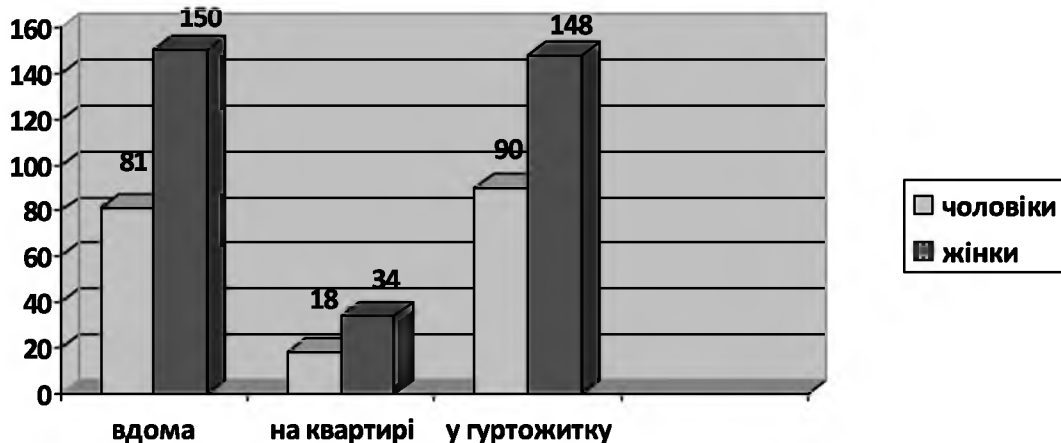


Рис. 1. Кількісний склад респондентів за місцем проживання

Таблиця 1

Оцінка режиму харчування студентів університету

Споживання їжі	Стать	К-сть осіб	%	Курс (%)				Загальний %
				I n=132	II n=133	III n=143	IV n=113	
3–4 рази на день	чол.	128	67,72	71,73	73,47	64,41	60,00	318
	жін.	190	57,23	65,12	63,09	53,57	46,15	61,04
2 рази на день	чол.	64	33,86	30,43	32,65	33,90	40,00	201
	жін.	137	41,26	31,39	31,90	44,05	53,85	38,58
Завжди у визначений час	чол.	29	15,34	15,22	26,53	6,78	14,28	57
	жін.	28	8,43	11,63	3,57	9,52	10,26	11,05
Вечеряють за 2–3 години до сну	чол.	91	48,15	69,56	40,82	35,59	51,43	309
	жін.	218	65,66	69,77	71,43	54,76	66,67	59,31
Споживають їжу перед сном	чол.	66	34,92	36,96	22,45	40,68	40,00	122
	жін.	56	16,87	16,28	17,85	23,81	8,97	23,42
Не снідають	чол.	41	21,69	21,74	24,49	13,56	31,43	105
	жін.	64	19,28	13,95	28,57	17,86	16,67	20,15
Режиму не дотримуються	чол.	100	52,91	67,39	38,77	49,15	60,00	303
	жін.	203	61,14	62,79	62,28	66,67	50,00	58,16

Прийому перших страв один раз у 2–3 дня віддають перевагу в основному жінки (37,65%) та один раз на день (41,68%) – чоловіки (табл. 2). Четверта частина респондентів-жінок рідко вживають перші страви.

Необхідно відзначити наявність у харчовому раціоні «ненатуральної» їжі – концентратні супи швидкого приготування, заморожені сніданки, снеки, хот-доги, використання білкових концентратів, спецій, а також великої кількості напоїв з фруктовими есенціями, сиропів,

ненатуральної кави, низькоякісного чаю, слабоалкогольних та алкогольних напоїв сумнівного походження, що має негативний вплив на здоров'я молоді.

Таблиця 2

Вживання перших страв студентами університету

Кількість разів	Стать	К-сть осіб	%	Курс (%)				Загальний %
				I n=132	II n=133	III n=143	IV n=113	
2 рази на день	чол.	30	16,03	15,22	20,41	16,95	8,57	49
	жін.	19	5,72	6,98	4,76	5,95	5,13	9,40
1 раз у 2–3 дні	чол.	45	24,05	28,26	22,45	25,42	17,14	170
	жін.	125	37,65	38,37	51,19	28,57	32,05	32,63
1 раз на день	чол.	78	41,68	41,30	48,98	37,29	37,14	178
	жін.	100	30,12	29,07	25,00	34,52	32,05	34,17
Інколи	чол.	36	19,05	15,22	8,16	20,34	37,14	121
	жін.	85	25,60	24,42	19,05	30,95	28,21	23,22

Водночас фактичне харчування студентів характеризується низьким рівнем культури обстежених осіб, необізнаністю щодо принципів здорового харчування (табл. 3).

Таблиця 3

Повноцінність харчування студентів університету

Показники харчування	Стать	К-сть осіб	%	Курс (%)				Заг. к-сть, %
				I	II	III	IV	
Часто вживають важку, холодну їжу, їжу всухом'ятку	чол.	75	39,68	36,96	36,73	44,07	40,00	273
	жін.	198	59,64	58,14	58,33	46,43	76,92	52,40
Часто вживають жирну, гірку, кислу й пересолену їжу	чол.	43	22,75	13,04	16,33	27,12	37,14	107
	жін.	64	19,28	19,77	8,33	17,86	32,05	20,54
Часто вживають продукти швидкого приготування	чол.	45	23,81	21,74	20,41	27,12	25,71	91
	жін.	46	13,85	15,12	19,04	11,90	8,97	17,47
П'ють більше 2–3 разів на день міцний чай і каву	чол.	91	48,15	43,48	44,90	47,46	60,00	269
	жін.	178	53,61	31,39	55,95	63,09	65,38	51,63
Люблять часто ситно поїсти	чол.	104	55,03	45,65	69,39	54,24	48,57	231
	жін.	127	38,25	38,37	36,90	47,62	29,48	44,34
Люблять поїсти в пунктах швидкого та громадського харчування	чол.	39	20,63	10,87	26,53	23,73	20,00	115
	жін.	76	22,89	24,42	27,38	20,24	19,23	22,07
Часто вживають їжу, яку приготували з напівфабрикатів, придбаних у гіпермаркетах	чол.	26	13,76	8,70	4,08	20,34	22,86	48
	жін.	22	6,63	8,14	7,14	5,95	5,13	9,21
Люблять інколи ситно поїсти в гостях	чол.	101	53,44	50,00	48,98	59,32	54,8	264
	жін.	163	49,09	47,67	45,23	53,57	50,00	50,67
У режимі харчування мають один розвантажувальний день	чол.	32	16,93	10,87	22,45	18,64	14,28	104
	жін.	72	21,68	24,42	22,62	13,09	26,92	19,96
Дотримуються дієт	чол.	24	12,70	10,87	12,24	16,94	8,57	73
	жін.	49	14,76	13,95	15,47	11,90	17,95	0,58
Визнають своє харчування неповноцінним	чол.	79	41,80	45,65	28,57	42,37	54,29	274
	жін.	195	58,74	54,65	61,90	65,47	52,56	52,59

Проблеми “харчування і здоров'я” та “харчування і хвороби” тісно взаємопов'язані. Науково обґрунтований та доведений взаємозв'язок між харчуванням та найважливішими хронічними неінфекційними хворобами [2, 4, 6].

Нездорове харчування призводить до захворювань органів травлення, серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння, психічних розладів, зниження працездатності, погіршення зору й пам'яті, а в підсумку позначається на успішності студентів. Пригнічений стан, апатія, дисгармонія із зовнішнім світом і самим собою, як наслідки вад у харчуванні, відображаються на формуванні й засвоєнні соціальних ролей молодих людей, нерідко стаючи перешкодою на шляху самореалізації і творчого вираження [3,4].

У результаті власних лонгітюдних досліджень встановлено, що в структурі неінфекційних захворювань, на розвиток і прогресування яких значний вплив має харчування, перше місце серед чоловіків та жінок посідають серцево-судинні захворювання, на другому місці – хвороби опорно-рухової системи, третє місце займають серед чоловіків захворювання органів травлення, серед жінок – захворювання органів зору. Значне місце в структурі захворюваності посідають хвороби ендокринної системи (цукровий діабет, хвороби щитовидної залози), які значною мірою спричинені надмірністю або недостатністю надходження харчових нутриєнтів (особливо йоду, селену та ін.) [6].

У результаті дослідження встановлено, що існує прямий взаємозв'язок між недотриманням режиму харчування та захворюваннями ($r=0,373$), у тому числі в чоловічій групі – $r=0,427$, у жіночій – $r=0,290$, а також між низьким рівнем культури харчування та захворюваннями ($r=0,602$), зокрема в чоловічій групі – $r=0,329$, в жіночій – $r=0,660$.

Рекомендації

На рівні навчальних закладів.

1. Забезпечити максимальний доступ до продуктів здорового харчування в навчальних закладах.
2. Обмежити або заборонити продаж продуктів із низькою харчовою цінністю, «фаст-фудів».
3. Створювати умови для комфортного приймання їжі й дотримання режиму харчування студентами.
4. При приготуванні їжі використовувати виключно йодовану сіль.
5. Сприяти поліпшенню знань про здорове харчування як серед студентської молоді, так і серед працівників навчального закладу.
6. Систематично пропагувати принципи раціонального харчування.
7. Формувати в студентів здорову харчову поведінку, уміння зробити правильний вибір самостійно на основі інформації про склад продукту.

На рівні сім'ї.

1. Власним прикладом пропагувати й забезпечувати здорове харчування.
2. Забезпечувати належний режим харчування, з обов'язковими щоденними сніданками.
3. Створювати умови для адекватного забезпечення молоді максимально корисними продуктами харчування: овочами, фруктами, злаками, молочними продуктами, м'ясом і рибою.
4. Обмежувати споживання висококалорійних продуктів із низькою харчовою цінністю («фаст-фудів») і солодких напоїв.
5. Навчати молодь не піддаватися спокусам і протистояти стратегіям продовольчого маркетингу.
6. Розвивати навички свідомого вибору продуктів.

Висновки:

1. Результати вивчення фактичного харчування населення в різних країнах світу дають підстави стверджувати, що харчування – це найважливіший показник як благополуччя суспільства, його здоров'я, культури, так і ступеня його розвитку, цивілізації. Аналізуючи відомості про стан розробки проблеми харчування за кордоном, слід відзначити те, що в багатьох країнах світу питання харчування та здоров'я вирішуються на державному рівні, зокрема розробляються національними програмами з харчування. Аналіз даних про стан здоров'я населення України, поширення захворювань, тісно пов'язаних зі станом харчування, свідчать про те, що

в Україні склалася вкрай загрозлива ситуація. Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому.

2. Крім якісних і кількісних порушень, фактичне харчування студентської молоді характеризується порушенням режиму харчування.

3. Проведений аналіз структури неінфекційних захворювань обстеженого контингенту студентів свідчить про те, що перше місце серед чоловіків і жінок посідають серцево-судинні захворювання, на другому місці – хвороби опорно-рухової системи, третє місце займають серед чоловіків захворювання органів травлення, серед жінок – захворювання органів зору. Визначення кореляційних зв'язків між рівнем культури харчування, режимом харчування та захворюваністю показало наявність зв'язку між цими категоріями. Виявлено, що чим чіткіше уявлення про культуру та режим харчування, тим кращими є показники здоров'я, нижчий рівень захворюваності студентів.

4. Загострення проблеми захворюваності молоді, пов'язаної з харчуванням, потребує розробки системи заходів з поліпшення харчування та стану здоров'я, працездатності і продовження життя населення України.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення навчально-методичного комплексу дисципліни «Фізичне виховання» (розділу «Раціональне та збалансоване харчування») з використанням інформаційно-інтерактивної технології фізкультурної освіти.

Список літератури

1. Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья : утверждена Всемирной Ассамблеей здоровья. Резолюция 57.17 от 22 мая 2004 г. // *Врач.* – 2004. – № 7. – С. 21 – 22.
2. *Горобей М. П.* Проблеми збалансованого харчування студентів / Микола Петрович Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 11. – С. 20–22.
3. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г. П. Грибан, М. І. Пуздім'р, О. Д. Гусак, Ж. О. Твердохліб, Л. В. Трухан, М. О. Сіпліва // *Еурорејска наука XXI роуіека.* – 2014. – Vol. 10 (23). – Р. 63–64.
4. *Івашків Л. Я.* Оцінка фактичного харчування студентів Львівського інституту економіки і туризму / Л. Я. Івашків // *ENVIRONMENT&HEALTH.* – 2010. – № 3. – С. 74 – 77.
5. Інформація Державної служби статистики України у 2013 році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ukrstat.org/uk/operativ/operativ2007/oz_rik/oz_u/zahvor_06_u.html
6. *Кузнєцова О. Т.* Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – С. 165–177.
7. *Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана.* – Житомир : Рута, 2010. – 882 с.
8. *Первый Европейский план действий по пищевым продуктам и питанию на 2000 – 2005 гг.* – Европейское региональное бюро ВОЗ, 1999 г. – 58 с.
9. *Политика в области питания в Европейском регионе ВОЗ. Консультативное совещание 26 июня 1998 г.* Копенгаген. – 5 с.
10. *Сравнительный анализ политики в области питания в европейских государствах – членах ВОЗ.* – Копенгаген, 1996. – 92 с.
11. *Тутельян В. А.* Реализация концепции государственной политики здорового питания населения России : научное обеспечение / В. А. Тутельян, В. А. Княжев // *Вопросы питания.* – 2000. – Том 69, № 3. – С. 4–7.
12. Вивчення стану фактичного харчування та його зв'язок із аліментарною захворюваністю дорослого населення 4-х областей України з метою його раціоналізації : звіт про НДР / О. В. Швець, Н. С. Салій, О. В. Цимбаліст [та ін.]. – К. : Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування, 2006. – 101 с.

13. Principles and methods for the assessment of risk from essential trace elements / United Nations Environment Programme, International Labour Organization; World Health Organization; Inter-Organization Programme for the Sound Management of Chemicals. – Geneva : WHO, 2002. – 60 p.

**ОЦЕНКА СВЯЗИ МЕЖДУ РЕЖИМОМ ПИТАНИЯ
И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

Елена КУЗНЕЦОВА, Людмила ПЕТРУК, Ирина ДЕМЧУК

Национальный университет водного хозяйства и природопользования

Аннотация. Сегодня проблема здорового питания студентов как социально значимой категории достаточно актуальна. Анализ заболеваний обследуемых свидетельствует о том, что заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезни обмена веществ, на развитие которых влияет питание, занимают ведущее место в структуре заболеваний населения страны в целом и студенческой молодежи в частности. Целью исследования является изучение особенностей режима питания и определение его связи с заболеваниями студентов университета (в том числе, алиментарного происхождения). Определены режим, полноценность питания, вкусовые пристрастия студентов специальных медицинских групп. Установлена взаимосвязанность между заболеваниями студентов и режимом и качеством питания. Разработаны рекомендации относительно коррекции питания студентов.

Ключевые слова: здоровое питание, студенты, режим питания, полноценность питания, заболевания.

**ASSESSMENT OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET
AND MORBIDITY OF UNIVERSITY STUDENTS**

Olena KUZNETSOVA, Liudmyla PETRUK, Iryna DEMCHUK

National University of Water Management and Natural Resources Use

Abstract. Now days the problem of healthy diet of students, as a socially meaningful category, is actual enough. The analysis of morbidity shows that diseases of the cardiovascular system, gastrointestinal tract, metabolic diseases, occupy a leading place in the structure of morbidity of the population in general and students in particular. The research purpose is a study diet of features and determination of relationship between diet and morbidity of university students (including alimentary origin). The mode and full value nutrition, taste preferences of students of special medical groups is described. Relationship between the students' diseases and mode and food quality is set. The recommendations to the correction students' nutrition are developed.

Keywords: healthy diet, students, diet, full value nutrition, morbidity.