

*А.С. Рак, 2 курс**Научный руководитель – Э.Н. Каленчук
Полесский государственный университет*

Если задаться вопросом о здоровом питании молодёжи, то непременно можно прийти к выводу, что, именно оно является важнейшим условием поддержания здоровья нации. В настоящее время в Белоруссии в силу сложившихся социально-экономических условий только у очень немногих людей питание может считаться здоровым и сбалансированным. Можно констатировать, что за последние годы снабжение населения продуктами питания ощутимо улучшилось, однако пищевой фактор обеспечения физического здоровья не сводится лишь к тому, что лежит на прилавках магазинов и рынков.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире 177 миллионов человек моложе 18 лет имеют проблемы с лишним весом. Как отметил глава Международной конфедерации обществ потребителей (КонфОП) Дмитрий Янин, параллельно с ростом зарплат увеличивается число людей, страдающих от заболеваний, вызванных неправильным рационом. Родители, не умеющие выбирать здоровую пищу, не в состоянии привить необходимые навыки своим детям, и тратят появившиеся в бюджете деньги на копченую колбасу и сладости. Каждые 20 лет удваивается число несовершеннолетних, больных диабетом. Болезнь снижает качество жизни и лишает ребенка многих возможностей для полноценного развития.

Фастфуд (быстрое питание) – класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту. Термин «фастфуд» был впервые введен в словаре Merriam-Webster в 1951 году. Индустрия фастфуда возникла в 1920-е годы в Америке.

Исследования медиков различных стран подтверждают тот факт, что регулярное употребление т.н. «быстрой еды» приводит к ожирению, развитию гипертонии, снижению иммунитета, к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, может вызывать обострение хронических заболеваний. Высокое содержание холестерина в фастфуде приводит к образованию бляшек на стенках сосудов, что ухудшает работу кровеносной системы и может привести к развитию сердечнососудистых заболеваний.

Диетологи всего мира сошлись во мнении, что к самым вредным продуктам относятся сладкие газированные напитки, картофельные чипсы, сладкие батончики, сосиски, сардельки, вареная кол-

баса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В лидерах среди самых опасных блюд фастфуда хот-дог, пицца, гамбургер, крылышки куриные и шаурма.

Гипотезой исследования выступает положение о том, что причиной роста ряда заболеваний выступает не столько низкий уровень доходов населения, сколько низкий уровень культуры питания.

Целью исследования было выяснения структуры питания студентов, наличие в ней продуктов группы фастфуда, а также степени влияния «быстрой еды» на здоровье студентов.

Объект исследования: студенты Полесского государственного университета.

Предметом исследования является изучение содержания и структуры питания студентов, их отношения к питанию фастфут и степени влияния «быстрой еды» на здоровье студентов.

Для реализации цели среди студентов Полесского Государственного университета был проведен социологический опрос. В анкетировании участвовали студенты 1-2 курсов трёх факультетов университета (экономического, банковского дела, организации здорового образа жизни) Полесского государственного университета. В опросе приняли участие 120 человек в возрасте от 17 до 21 года, среди которых 40 юношей и 80 девушек.

Молодым людям был задан вопрос о том, как они относятся к фастфуду. 22,5% опрошенных ответили, что положительно, 49,2% отрицательно, а 28,3% ответили, что им совершенно безразлично. Из ответов видно, что большая часть опрошенных склонна к мнению о вреде таких продуктов питания. И это верно, ведь в продуктах быстрого питания содержится большое количество жиров, углеводов и различного вида добавок, оказывающих отрицательное воздействие на организм человека.

На вопрос «Употребляете ли вы фастфуд?» 36,7% опрошенных студентов сказали, что употребляют 3-4 раза в неделю, 34% - 2 раза в неделю, 24,9% - не употребляют фастфуд. Основной причиной употребления фастфуда большинство назвали нехватку времени.

Одним из продуктов питания фастфуда являются картофельные чипсы, сухарики и т.п. Существует мнение, что именно эти продукты в большом количестве потребляет молодежь. Данные опроса это подтвердили: 58,3% - употребляют сухарики и снеки 3-4 раза в неделю, и практически в равных долях разделились те, кто не употребляет эти продукты вообще, и те, кто употребляет их каждый день. Как известно, такие продукты приводят к болезням пищеварительного тракта.

На вопрос «Имеются ли у Вас отклонения от нормального самочувствия?» респонденты ответили, что 6,7% - страдают бессонницей, 11,7% - страдают от повышенного или пониженного давления, 29,2% - жалуются на частые головные боли из-за усталости, а 52,4% - чувствуют себя в полном порядке. На вопрос «Как вы оцениваете своё здоровье?» большинство студентов, а это 50% ответили, что удовлетворительно, 32% имеют отличное здоровье, и лишь 14,2% - часто болеют.

Студентам был предложен вопрос том, сколько раз в день они питаются. 1 раз в день питается 8,3%- человек, 2 раза в день питаются 32,5%, 3 раза в день питаются 39,2%, а 4 раза в день питается 11,7%, по 5-6 раз в день лишь 8,3%. По рекомендациям диетологов приём пищи для молодых людей в возрасте от 17 до 20 лет должен составлять не менее трёх - четырёх раз.

На вопрос «Происходит ли уменьшение в Вашем ежедневном рационе питания количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса и увеличения количества продуктов с большим содержанием жиров» респонденты ответили следующим образом. Овощи и фрукты каждый день употребляет 34,2% , 3-4 раза в неделю 25,8% опрошенных , а 40% - 1-2 раза в неделю. Молодежь употребляет очень мало овощей и фруктов, а ведь они обладают большой энергетической ценностью, являются поставщиками важнейших элементов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Молочные продукты каждый день употребляют лишь 7,5% опрошенных студентов. Примерно одинаковое количество опрошенных студентов – 28,3% относятся к группам, одна из которых употребляет молочные продукты 3-4 раза в неделю, а другая - 2 раза в неделю. 35% студентов употребляют молочные продукты раз в неделю. Молочная кислота в составе молочных продуктов улучшает секрецию желудочного сока, в результате улучшается перистальтики кишечника, нормализуется обмен веществ, а многие молочные бактерии вырабатывают витамины и антибиотики, которые борются с различными заболеваниями. Мясо каждый день употребляют лишь 12,6%, 3-4 раза в неделю 28,3%, 2 раза в неделю 25,8%, а раз в неделю - 33,3% опрошенных студентов. Именно мясо благодаря своим высоким пищевым и вкусовым качествам, мясо относится к самым ценным продуктам питания в рационе питания человека. Пищу с большим количеством жиров каждый день или несколько раз на день употребляют 70,8% опрошенных студентов, 3-4 раза в неделю только 22,5% опрошенных. Можно отметить, что потребление количества жирной и жареной пищи у молодёжи сверх нормы. Наиболее предпочитаемым гарниром является карто-

фель- 62,5%, потребление которого в количестве выше нормы приводит к сахарному диабету и повышенному уровню холестерина. Затем идут гречка -12,5% , макароны - 15,2% , рис- 9,2%.

На вопрос: «Нужно ли вести здоровый образ жизни?» 87,5 % опрошенных ответили положительно. Ответ на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни, или хотя бы бегаете по утрам, занимаетесь зарядкой» позволил выяснить, что такому образу жизни следуют 35% опрошенных студентов. Вместе с тем отдельные элементы здорового образа жизни присутствуют в структуре студенческого распорядка дня. Так, например, 53,3% респондентов заявили, что ходят на учёбу пешком. Занимаются спортом 59,2% опрошенных.

Список использованных источников

1. Режим доступа <http://www.grandex.ru/medicine/news/9748.html>.-Дата доступа:3.02.2010
2. Режим доступа <http://zozh-so-mnoi.blogspot.com/2009/10.html>.-Дата доступа:3.02.2010
3. Режим доступа <http://stgetman.narod.ru/obrazshizni.html>. - Дата доступа 4.02.2010
4. Режим доступа http://www.oxygen-cocktail.ru/zdorovoe_pitanie.- Дата доступа 5.02.2010
5. Режим доступа http://www.prodobavki.com/modules.php?name=ingr_list&group=10.- Дата доступа 5.02.2010