

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е.Л. Есис, аспирант

Гродненский государственный медицинский университет

Одним из аспектов здорового образа жизни является правильно организованное питание, соответствующее возрастному-половым, функциональным и психофизиологическим потребностям организма. Нерациональное, несбалансированное питание наносит ущерб здоровью человека, снижает его работоспособность, уменьшает адаптационные возможности, повышает риск развития заболеваний. Патология желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной систем, болезни крови, диабет и другие в значительной степени связаны с некачественным и несбалансированным или неправильным питанием, нарушением структуры питания. Поэтому питание, его количественная и качественная сторона является одним из ведущих факторов, определяющих здоровье населения и являющееся важным элементом профилактики многих заболеваний. Полноценность пищевого рациона определяет здоровье человека, оказывает влияние на рост, физическое развитие, трудоспособность, возможности адаптации, заболеваемость и продолжительность жизни.

Тем не менее, проблема несбалансированного, неадекватного питания остается недостаточно изученной среди отдельных групп населения. В большей степени это касается студентов, обучающихся в высших учебных заведениях и составляющих значительную часть молодого населения. Адаптация в коллективе, умственные нагрузки, физиологические изменения, присущие данному возрастному периоду, повышают потребности молодого организма в пищевых веществах: макро- и микронутриентах. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нару-

шений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Поэтому основная задача нашего исследования: провести оценку питания студентов, а также выявить степень его нарушения.

Исследование проводилось методом социологического опроса. В обследовании участвовали 200 человек – студенты 1-го и 2-го курсов лечебного и педиатрического факультетов.

По итогам анкеты были получены следующие данные: 86% студентов питаются преимущественно дома и в общежитии, 14% чаще питаются в столовой университета. При этом 53% принимают пищу 3 раза в день, 44% - 2 раза в день, 3% - 4 раза в день.

Большая часть студентов завтракают с 7.00 до 8.00 утра - 49%, только 8% завтракают между 9.00 – 10.00, а 43% не завтракают вовсе. Состав завтрака: 44% студентов - бутерброд (с сыром, колбасой), 18% - каши, 9% употребляют фрукты, 17% сладости и лишь 12% предпочитают полноценный завтрак, который включает в себя горячие блюда, содержащие достаточное количество белков, жиров и углеводов.

Между завтраком и обедом 21% студентов употребляют фрукты (бананы, апельсины, яблоки), 33% предпочитают сухую закуску (пирожок, булочку или чипсы) и 46% ничего не едят либо жуют жвачку.

На вопрос обедали ли студенты сегодня в университете – «да» ответили 35%, «нет» - 65%. На обед употребление первых блюд составляет 22%, вторых блюд – 21%, 8% студентов питаются бутербродами, 49% ест салат, остальные предпочитают сладкое и кофе. При этом 56% студентов не обедают из-за нехватки времени.

Между обедом и ужином в основном питаются сладостями – около 60%, кофе или чай - 29% и 11% ничего не употребляют или предпочитают жвачку.

Ужин у 17% студентов проходит в 18.00, у 14% около 20.00, у 69% позже 22.00. Состав ужина: 21% питаются бутербродами, 4% - фруктами, 5% - кашей, 59% пьют кофе или чай и лишь 11% предпочитают горячие блюда.

По употреблению таких продуктов, как сырые овощи, были даны следующие результаты: 13% ответили «редко», 31% - «1 раз в неделю», 22% - «1 раз в день», 19% - «несколько раз в день», 0% - «никогда». Конфеты, шоколад только 19% ест «редко», 12% - «1 раз в неделю», 25% - «1 раз в день», 44% - «несколько раз в день», 0% - «никогда». Молочные продукты: 34% употребляют «редко», 37% - «1 раз в неделю», 10% - «1 раз в день», 4% - «несколько раз в день», 8% - «никогда».

На вопрос: «Считаете ли Вы, что питаетесь правильно?»: 17% ответили «да», 83% ответили «нет».

Таким образом, следует сделать вывод, что питание студентов уже на 1 и 2-ом курсах не соответствует физиолого-гигиеническим нормам и нуждается в значительной коррекции. У студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 43% не завтракают, 44% питаются два раза в день, около 56% не обедают или обедают нерегулярно. Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени ужин. Приведенные результаты показывают также, что фактическое питание студентов не является сбалансированным, как по основным нутриентам, так и по содержанию микро- и макроэлементов и витаминов. Для того чтобы сделать питание полноценным по основным пищевым веществам, необходим правильный подбор блюд на завтрак, обед и ужин. Кроме того, в середине дня студентам необходим перерыв на обед, включающий в себя первое, второе, свежие фрукты и овощи.

Поэтому важно обратить особое внимание студентов на проблемы разумного потребления пищи, при этом следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом рационов питания, и потребностями в энергии и пищевых веществах.

Проведенный анализ фактического питания студентов позволяет внести своевременные коррективы в случае отклонений от требований рационального питания, выявить и устранить начальные признаки нарушений здоровья, связанных с неадекватным поступлением пищевых веществ и тем самым предотвратить возможность алиментарных болезней.

Список использованных источников

1. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. – М., 1990.
2. Цыганков В.Г. Концептуальные вопросы гигиены питания на современном этапе //Здоровье и окружающая среда: Сб. науч. тр. в 2 т. Т 2., Барановичи, 2002, с. 441 – 447.
3. Филонов В.П., Жуковский В.Г., Еншина А.Н. Лечебные, гигиенические и технологические основы организации питания в лечебно-профилактических учреждениях. Минск, ЗАО «Медтраст», 1996.