

Бояр А. К.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ ПО ВОПРОСАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Научный руководитель ассист. Кушнерук А. В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Питание – важнейший фактор, влияющий на здоровье человеческого организма. Большое значение имеют не только качественные характеристики пищи, но и режим питания и обстоятельства, сопутствующие приему пищи. Из-за возрастающего разнообразия продуктов питания и широкого спектра предлагаемых социумом моделей пищевого поведения остро встает проблема валеограмотности населения в вопросах рационального питания. Скрининг молодежи, как потенциально определяющей благополучие популяции прослойки, имеет первостепенное значение при принятии решений о направлении деятельности, нацеленной на повышение валеокультуры населения.

Цель: провести анализ валеологической осведомленности студенческой молодежи по вопросам рационального питания.

Материалы и методы. Изучение пищевого поведения проводилось среди студентов в возрасте от 18 до 22 лет с применением анкетно-опросного метода. В анкетировании приняли участие 220 человек. Для проведения исследования использовалась специально разработанная анкета. Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты анализа режима питания показали, что большинство респондентов, около 54,3%, регулярно совмещают домашнюю пищу с пищей, приготовленной вне дома. 35,1% опрошенных часто питаются в заведениях общественного питания и в кафе с кухней фастфуд. Более 35% студентов не соблюдают оптимальную кратность приемов пищи. Полноценно не завтракают более 30% исследуемых. Выявлено, что наибольшая часть суточной калорийности рациона приходится на ужин у 45,7% опрошенных. Анализ пищевых привычек выявил, что 26,6% студентов не включают в свой ежедневный рацион молоко и кисломолочные продукты. Не принимают в пищу первые блюда так регулярно, как того требуют принципы рационального питания 64,9% респондентов, большинство перекусывают продуктами, содержащими насыщенные жиры, - 86,2%, питаются полуфабрикатами - 82,6%. Результаты исследования показали, что 60,6% студентов недостаточно насыщают свой рацион свежими овощами и фруктами.

Выводы. Анализ пищевого поведения студентов выявил их недостаточную осведомленность в проблеме питания как фактора риска алиментарно-зависимых заболеваний. Недостаточная информированность в вопросах сбалансированного питания и наличие сформировавшихся пищевых привычек, обуславливают предпочтительный выбор студентами блюд быстрого приготовления и продуктов, богатых холестерином, насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения мероприятий по повышению валеограмотности молодежи в аспекте модификации пищевого поведения путем оптимизации режима питания, коррекции рациона с увеличением продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, уменьшением доли продуктов, богатых холестерином и насыщенными жирными кислотами, а также ежедневного употребления рекомендуемого количества овощей и фруктов.