

А. В. Вазюро, Д. В. Парамонов
ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель ст. преп. А. В. Павлов
Кафедра общей гигиены,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В данной работе рассмотрен вопрос актуальности здорового питания среди студентов-медиков. Проведено социологическое исследование с целью оценки проблемы питания у студентов БГМУ.

Ключевые слова: здоровое питание, социологический опрос, студенты БГМУ.

Resume. In this paper the urgency of health eating among medicine students has been considered. The social study has been conducted in order to assess eating problems among the students of BSMU.

Keywords: healthy food, the survey, the students of BSMU

Актуальность. Проблема здорового питания — одна из самых актуальных в наши дни.

Многие болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенные болезни, нарушения обмена веществ) «молодеют». Для студентов проблема питания стоит особенно остро, так как для образа жизни студентов характерны некоторые особенности.

Пища является одним из важных факторов окружающей среды, влияющим на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а так же продолжительности жизни человека. Сбалансированное употребление белков, жиров и углеводов способствует нормализации метаболического обмена организма. Витамины регулируют биохимические процессы в организме. Ни один продукт не может полностью удовлетворить нашу потребность во всех необходимых веществах. Лишь комплексный подход к питанию сможет восполнить необходимые запросы нашего организма и обеспечить его полноценную работу.

Цель: Изучить проблему питания среди студентов, в чем она заключается, а также узнать мнение студентов по данному вопросу.

Материал и методы. Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к увеличению веса; заменители, ароматизаторы и всякого рода красителя играют роль яда, разрушая организм изнутри. Стоит отметить, что при большом количестве потребления ксенобиотиков, организм перестает реагировать на них, как на вредные вещества и поэтому человек не сразу замечает проявлений проблем со здоровьем. Одним из ярких примеров неправильного питания является ожирение. По данным ВОЗ на 2014 года, 39% людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, а 13% страдают от ожирения.

Основной проблемой в питании студента является нерегулярность – как правило, молодые люди едят 1-2 раза в день и большими порциями, стараясь утолить голод за целый день. Беспочвенно растет популярность у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Так же приходится учитывать нервно-психическую напряженность студен-

тов, которая влияет на пищевое поведение студентов.

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

В ходе работы были изучены и проанализированы различные литературные источники.

А так же был проведен социологический опрос среди 113 студентов в возрасте от 17 до 25 лет при помощи GoogleForms.

Студентам были заданы вопросы, касающиеся их образа жизни, рациона питания, здоровья в целом, а также вопросы, позволяющие выяснить, в чем на самом деле заключается проблема правильного питания для каждого.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о неполноценном питании студентов, недоедании и несбалансированном рационе.

Среди опрошенных 79% считает, что здоровое питание - важный аспект жизни, и его следует придерживаться. Однако, только около 34,8% опрошенных придерживаются правильного питания.

48% студентов питается в университете в столовых или кафе. 16% не устраивают высокие цены в столовых/ кафе/ларьках университета, 27% не нравится ассортимент продуктов. 48,2% студентов считают, что из-за занятости в университете нет возможности правильно питаться.

У 17,9% опрошенных имеются заболевания ЖКТ, а 16,1% периодически мучают сильные боли.

82,1 % студентов беспокоит их проблема неправильного питания, так как они знают, что неправильное питание вредит здоровью. Однако, свой режим питания хотели бы поменять только 67% опрошенных.

Заключение. В ходе исследования мы пришли к выводу, что большинству студентов необходимо нормализовать питание для обеспечения поступления необходимого количества макро- и микронутриентов. Также, несмотря на хорошую проинформированность о вреде неполноценного питания, многие не пытаются изменить свой рацион. Необходимо помнить о том, что улучшение качества питания поможет избежать развития заболеваний ЖКТ, улучшить самочувствие в целом.

Информация о внедрении результатов исследования. Полученные данные используются во время проведения практических занятий по теме «Рациональное питание», что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов БГМУ.

A. V. Vaziuro, D. V. Paramonov
NUTRITIONAL PROBLEM AMONG STUDENTS

*Tutors: senior lecturer A. V. Pavlov,
Department of Common Hygiene,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Петровский К.С. Гигиена питания/ К.С. Петровский, В.Д. Ванханен — М.: Медицина, 1981. — 528с.
2. Горшков А.И. Гигиена питания/ А.И. Горшков, О.В. Липатова — М.: Медицина, 1987. — 416с.
3. Чепурная Е.А. Современные проблемы питания студентов/ Е.А. Чепурная, Т.Ю. Павлова // Научное сообщество студентов XXI столетия. ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XVIII —Новосибирск, 2014.

РЕПОЗИТОРИЙ БГМУ