

А. К. Бояр

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ ПО
ВОПРОСАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Научный руководитель ассист. А. В. Кушнерук

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A. K. Boyar

NUTRITIONAL AWARENESS AND FOOD PREFERENCES OF YOUNG

Tutor assistant A. V. Kushneruk

Department of Hygiene of Children and Adolescents,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Рациональное питание является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья популяции. Несмотря на положительные тенденции в питании населения, смертность от хронических заболеваний, развитие которых в значительной степени связано с алиментарным фактором, остаётся высокой. Особенно важно обеспечить рациональное питание молодежи, которое определяет будущее развитие нашего общества.

Ключевые слова: молодежь, рациональное питание, паттерны питания, соматоскопические признаки витаминной недостаточности, профилактика.

Resume. Rational nutrition is one of the most important factors of a healthy lifestyle, ensuring the preservation and strengthening of the health of the population. It is noted that despite positive trends in nutrition of the population, the mortality from chronic diseases, the development of which is largely related to the alimentary factor, remains high. It is especially important to ensure the rational nutrition of young people, which determines the future development of our society.

Keywords: youth, rational nutrition, patterns of nutrition, somatoscopic signs of vitamin deficiency, prevention.

Актуальность. Важную роль в обеспечении качества жизни человека, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни играет рациональное питание. Очевидно, что оптимизация питания является не только медицинской, но и социальной проблемой [2]. Исследования динамики пищевого поведения позволяют установить структуру наиболее распространенных нарушений питания, способствующих развитию сердечно-сосудистых, онкологических и других поздно распознаваемых, трудно поддающихся лечению заболеваний, что снижает эффективность здоровья общества в целом и индивидуально каждого [1]. Скрининг молодежи, как потенциально определяющей валеологическое благополучие популяции прослойки, имеет первостепенное значение при принятии решений о направлении деятельности, нацеленной на повышение валеокультуры населения [3]. Необходимо изучение проблем формирования мотивации молодежи к воспроизведению рациональных пищевых паттернов, создание предпосылок к доступному и компетентному информированию в сфере здорового питания.

Цель: проведение анализа валеологической осведомленности студенческой молодежи по вопросам рационального питания.

Задачи:

1. Анализ особенностей пищевого поведения молодежи.

2. Исследование соматоскопических признаков витаминной недостаточности у респондентов.

Материал и методы. Изучение стереотипов пищевого поведения проводилось среди 220 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет анкетно-опросным методом. Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В исследование были включены 220 человек, в числе которых 44,0% лиц женского пола, 57,3% - мужского. В структуре занятости преобладают студенты очной формы обучения ВУЗ - 86,5%, среди которых 74,2% опрошенных получают высшее медицинское образование.

Анализ режима питания показывает, что 25,2% опрошенных не соблюдают необходимую кратность приемов пищи (рисунок 1). У 32,7% исследуемых отсутствует завтрак, 33,8% - не соблюдают время от последнего приема пищи до сна. Выявлено, что 47,1% респондентов не следит за соблюдением должных интервалов между приемами пищи (рисунок 2).

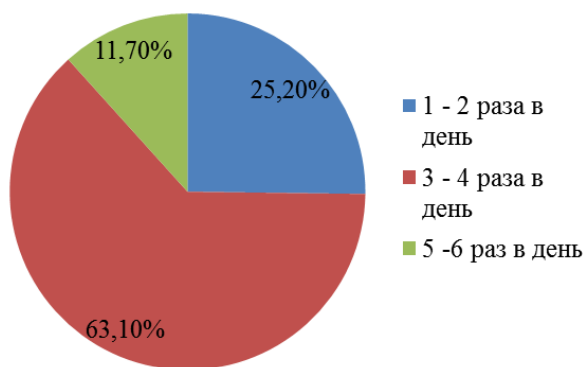


Рис. 1 – Кратность приемов пищи в день

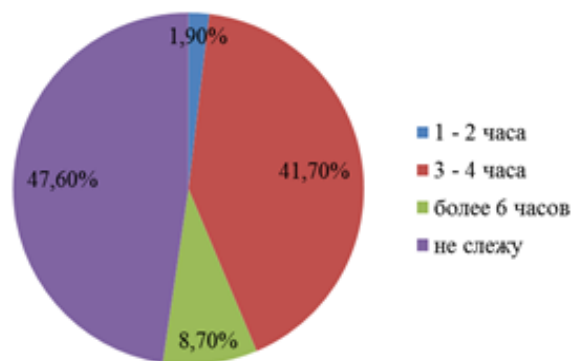


Рис. 2 – Интервалы между приемами пищи

Оптимальное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи отсутствует у 90,2% опрошенных (рисунок 3). Большинство респондентов вне дома употребляют пищу, взятую с собой – 51,4%, едят в кафе, столовых – 73,0%.

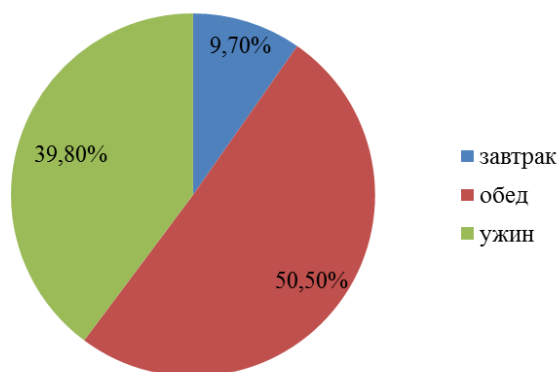


Рис. 3 – Распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи

Изучение рациона питания показало, что 91,3% респондентов не употребляют регулярно первые блюда, 51,9% из них вообще не включают их в свой ежедневный рацион. 64,1% опрошенных не употребляют свежие овощи, 2,9% - вообще не ис-

пользуют в питании (рисунок 4). Свежие фрукты не включают в свой рацион 70,2% исследуемых (рисунок 5).

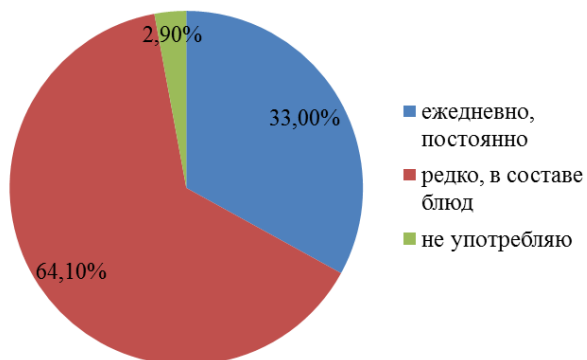


Рис. 4 – Включение в рацион свежих овощей



Рис. 5 – Включение в рацион свежих фруктов

Кисломолочные продукты отсутствуют или присутствуют недостаточно в питании у 46,6% респондентов (рисунок 6). Не употребляют рыбные блюда достаточно часто 86,5% студентов (рисунок 7). В целом у 37,2% опрошенных не наблюдается разнообразия в пищевом рационе.

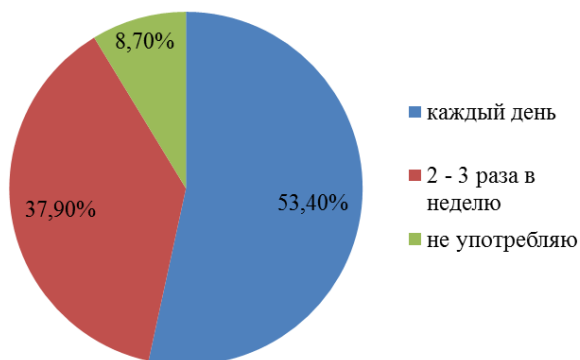


Рис. 6 – Включение в рацион кисломолочных продуктов

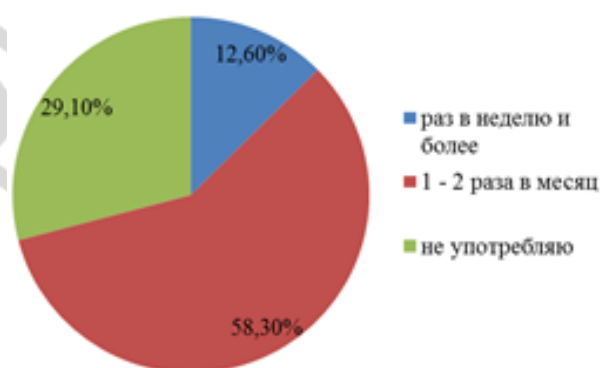


Рис. 7 – Включение в рацион рыбных блюд

Изучение стереотипов пищевого поведения показало, что 54,4% студентов отдают предпочтение жареной и копченой пище. Выявлено, что 75,9% опрошенных «злоупотребляют» сладостями (рисунок 8).

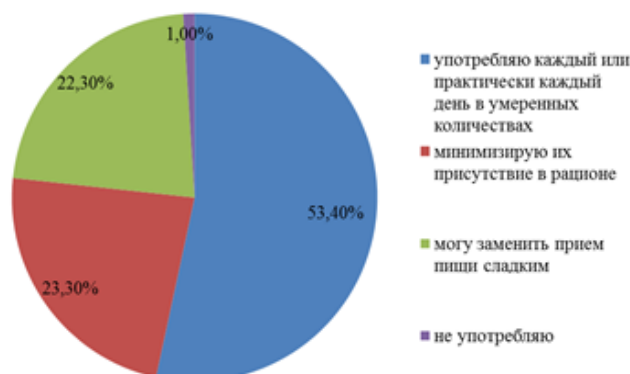


Рис. 8 – Частота употребления сладостей

24,0% исследуемых предпочитают хлебобулочные изделия из пшеничной муки черному и отрубному хлебу. 39,4% респондентов ежедневно включают в свой рацион полуфабрикаты. Исследование показало, что более 50% опрошенных не обращают внимания на состав продукта в момент покупки, для 64,4% не важен нутриентный состав пищи. По результатам анкетирования 89,4% респондентов употребляют продукты «фаст-фуд», из них 28,9% - очень часто (рисунок 9). Не потребляет ориентировочной нормы воды в сутки 86,5% студентов (рисунок 10).

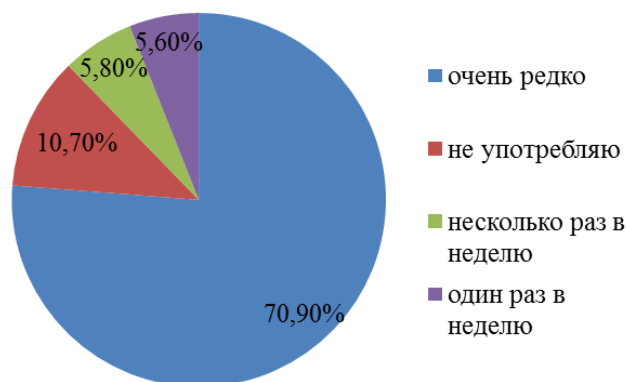


Рис. 10 – Употребление продуктов «фаст-фуд»

Анализ влияния эмоционального состояния на пищевые привычки показал, что 61,6% респондентов имеют эмоциогенный тип пищевого поведения. 56,7% опрошенных указывают на сильную зависимость эмоционального состояния от питания. Около 55% исследуемых не может контролировать потребление пищи и не способны следить за количеством съеденного под влиянием эмоций.

Свой рацион считают неправильным 69,2% респондентов. Нерациональное и нездоровое питание 76,9% опрошенных связывают с ограниченным бюджетом, 68,3% указывают на сложность в приготовлении блюд (недостаточность навыков), 51,0% – на отсутствие мотивации к здоровому образу жизни, 26,9% - на недоступность мест общественного питания, 20,2% – на следование обычаям, принятым в семье, 9,6% – на недостаток компетентной информации о здоровом питании.

Исследование соматоскопических признаков витаминно-минеральной недостаточности показало, что 72,1% респондентов отмечают нарушения со стороны кожи. 38,5% студентов отметили повреждения волос. У 36,5% опрошенных выявлены неприятные ощущения в глазах. Признаки нарушения слизистых оболочек рта и губ выявлены у 50,0% исследуемых, со стороны языка – у 30,8%, признаки повреждения зубов – у 39,4% студентов. Около 42% опрошенных указывают на повреждения и изменения ногтей. 65,4% исследуемых указали на нарушения со стороны пищеварительной системы, 67,3% - на изменения со стороны нервной системы. Принимают витаминные комплексы 53,8% респондентов: 33,3% - 1 раз в год, 20% - 2 раза в год, 18,7% – 3-4 раза в год, 28% - не принимали и не принимают витаминно-минеральные комплексы. Полученные данные могут указывать на дефицит в рационе питания студенческой молодежи таких микроэлементов как Ca, Mg, Fe, а также на дефицит витамина А и витаминов группы В.

Анализ индекса массы тела показал, что избыток массы тела имеют 37,7% респондентов, 17% исследуемых имеют дефицит массы тела, у 45,3% студентов масса тела в норме.

Выводы:

1 Результаты исследования свидетельствуют, что режим питания более трети респондентов не соответствует гигиеническим принципам рационального питания.

2 Изучение пищевого поведения студентов показало, что более чем 50% опрошенных придерживаются «углеводно-жировой» модели питания, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом клетчатки, витаминов и микроэлементов.

3 Выявленные более чем у 50% респондентов микросимптомы витаминно-минеральной недостаточности свидетельствуют о неадекватном и несбалансированном питании и указывают на дефицит Са, Mg, Fe, а также на дефицит витамина А, D и витаминов группы В.

4 Более 60% респондентов имеют эмоциогенный тип пищевого поведения.

5 Более чем у трети студентов выявлен избыток массы тела.

6 Результаты проведенного исследования показали, что более половины опрошенных студентов не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения принципов рационального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья.

7 Сформировавшаяся структура валеологической осведомленности студенческой молодежи по вопросам рационального питания требует коррекции, ввиду выявления нездоровых тенденций и их влияния на состояние здоровья респондентов.

8 В первую очередь, необходимо формирование мотивации у молодежи к здоровому образу жизни, в том числе и повышение социальной привлекательности рационального питания, разъяснение его преимуществ и перспектив. На необходимость этих мероприятий указали более половины респондентов.

Литература

1. Дрожжина, Н.А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко, Д.И. Кича // Вопросы питания. – 2012. – № 1. – С. 57–62.

2. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, каф. экологии человека; редкол.: И.В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – 277 с.

3. Тутельян, В. А. Предпосылки и факторы формирования региональной политики в области здорового питания в России / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов, М. Г. Керимова // Вопр. питания. — 2007. — Т. 76, № 6. — С. 39—43.