

О.В. Хасиневич, П.А. Половинко
ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССА НА ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ЕДЕ
У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель: ассист. Е.В. Карбанович

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

O.V. Khasinevich, P.A. Polovinko
THE SIGNIFICANCE OF STRESS ON FOOD PREFERENCES
OF MEDICAL STUDENTS

Tutor: assistant K.V. Karbanovich

Department of General Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены результаты исследования о влиянии стресса на пищевые предпочтения студентов-медиков. Были выявлены особенности пищевых привычек учащихся и возможные последствия для здоровья респондентов.

Ключевые слова: стресс, студент-медик, рациональное питание.

Resume. The article presents the results of a study on the effect of stress on the food preferences of medical students. The peculiarities of the eating habits of students and the possible consequences for the health of the respondents were identified.

Keywords: stress, medical student, reasonable nutrition.

Актуальность. Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, а в определенные моменты, такие как экзамены или серьезные зачетные работы, он возрастает. С целью снижения влияния на организм негативного влияния стресса, были отслежены тенденции питания у студентов-медиков и предложены рекомендации.

Взаимоотношения еды и настроения индивидуальны, сложны и зависят от времени суток, типа еды (белки, жиры, углеводы), количества еды, а также от возраста и того, какой диеты и режима питания придерживается человек по жизни. Следует разделять понятия голода и аппетит, так как когда речь идет о последнем, то предполагается психологическая потребность. За аппетитом стоит большое количество чувств и эмоций. Именно поэтому аппетит также можно назвать эмоциональным голодом, который важно удовлетворять не пищевым путем. Было доказано, что аппетит, как и эмоции, можно спровоцировать. Провокаторами аппетита могут быть реклама, запах еды, вспоминая (прошлые эмоции, приятные воспоминания, чаще из детства), эмоциональные ожидания от еды и т. д. И в такие моменты человеку может казаться, что он хочет есть (хочет «накормить свои эмоции»), но, на самом деле, он не испытывает физиологический голод («я голоден») [2].

Цель: установить особенности влияния стрессовых ситуаций на пищевые предпочтения студентов-медиков.

Задачи:

1. Выявить особенности пищевых привычек студентов-медиков в зависимости от факультета респондентов.

2. Предположить возможные последствия для здоровья респондентов на основе изучения литературы.

Материал и методы. К применяемым нами методам можно отнести социологический опрос, созданный в Google-форме, (вопросы анкеты были разработаны самостоятельно, на основе проанализированной литературы) и статистический методы. Статистический анализ данных проводился с использованием параметрических методов. Участие принимали 107 студентов 2 курса лечебного факультета (49,5%) и медико-профилактического (50,5%) факультетов. Среди респондентов преобладали девушки (86,9%). Возраст респондентов лежал в пределах от 19 до 27 лет. Статистический анализ данных проводился с использованием параметрических методов.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что более половины (55,5% студентов из них 54,0% – медико-профилактический и 57,0% – лечебный факультеты) обследуемых имеют нормальные показатели ИМТ (Индекс массы тела, далее – ИМТ), однако есть и те, кто имеют дефицит ИМТ (24,0% и 32,0% соответственно) или лишний вес (11,1% и 5,8%). Для таких студентов, которые имеют нарушение ИМТ, возможно диагностировать развитие РПП (Расстройства пищевого поведения, далее – РПП) на ранних стадиях, но данное исследование не является надежным показателем симптоматики расстройства пищевого поведения, по крайней мере, сам по себе [3]. Высокие показатели индекса массы тела сообщают о большом потреблении пищи, что может быть воспринято как результат адаптации студентов к длительному хроническому стрессу, связанному с тяжелой учебной программой, экзаменами и т. п [6]. При разборе предпочтений в употребляемых продуктах во время стресса выяснилось, что 40,6% опрошенных отдают свой выбор еде с высоким содержанием сахара, 10,9% – фруктам, 9,4% – фастфуду. Было доказано, что сладкая и жирная пища может привести к нарушению липидного обмена, ожирению и, как следствие – РПП, поэтому следует заменять такие продукты фруктами, ягодами, овощами, содержащими фруктозу [1]. Чрезмерное потребление сахаросодержащих продуктов может ухудшить регуляцию нейромедиаторов, что плохо повлияет на психическое здоровье: в частности, повысит уровень тревожности. Ещё одним результатом стресса у студентов может быть отказ от определённых продуктов, например, кофе (22,6% опрошенных). Это может быть связано с тем, что кофеин влияет на выработку адреналина, вызывая сердцебиение, обезвоживание, а также повышенную нервозность и беспокойство. Высокие дозы кофеина негативно влияют на природные часы сна и осложняют процесс засыпания из-за уменьшения выброса аденозина – химического вещества, сигнализирующего мозгу об усталости [4].

Студентам был задан вопрос: какие эмоции испытывают студенты при употреблении пищи. Установлено, что удовлетворение от приема пищи получают 35,4% студентов, ощущение дискомфорта – 35,0%, тревогу, грусть, злость и страх – 13,5% ничего из перечисленного – 5,0%. Также большинство учащихся как лечебного, так и медико-профилактического факультета не имеют заболеваний желудочно-кишечного тракта. Данные свидетельствуют о том, что большая часть студентов, испытывая ежедневный стресс, усталость и другие неприятные эмоции, недополучают приятных эмоций и удовлетворяют свою потребность самым простым способом – через еду. Для выхода из подобного психологического состояния психологи предлагают начать

с распознавания своих эмоций, осознаний эмоций, вербализации и выходу их наружу. И, как следствие, отделения физиологического голода от эмоционального, что будет препятствовать заеданию стресса и других негативных факторов, с которыми имеет дело студент ежедневно [5].

Выводы:

1. Было выявлены следующие особенности пищевых привычек студентов-медиков: 40,6% опрошенных отдают свой выбор еде с высоким содержанием сахара, 10,9% – фруктам, 9,4% – фастфуду; удовлетворение от приема пищи получают 35,4% студентов, ощущение дискомфорта- 35.0%, тревогу, грусть, злость и страх – 13,5%, ничего из перечисленного – 5,0%

2. Студенты-медики подвержены длительному хроническому стрессу, который приводит к неполноценному питанию, что в будущем может привести к значительному ухудшению здоровья: серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта, а также психосоматические, включая серьезные расстройства пищевого поведения.

Литература

1. Строгий, В. В. Нарушения липидного обмена у детей и подростков : учеб.-метод. пособие / В. В. Строгий. – Минск : БГМУ, 2009. – 32 с.
2. Научно-популярный журнал школы Sekta [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sektascience.com/articles/health/eating_disorders/. (дата обращения: 15.05.22).
3. Психологический центр Psy.help [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.help/2021/06/21/indeks-massy-tela-ne-svyazan-s-rpp/>. (дата обращения: 15.05.22).
4. Effects of adenosine on rate-dependent atrioventricular nodal function. Potential roles in tachycardia termination and physiological regulation [Text]* / M. Nayebpour, J. Billette, F. Amellal, et al. // *Circulation*. – 1993. – 88. – P. 2632-2645.
5. MacCormack, J. K. Feeling hangry? When hunger is conceptualized as emotion / J. K. MacCormack, K. A. Lindquist // *Emotion*. – 2018. – № 19(2). – P. 301-319.
6. Tomiyami, A. J. Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women / A. J. Tomiyami, M. F. Dallman, E. S. Epel // *Psychoneuroendocrinology*. – 2011. – № 36 (10). – P. 1513-1519.