

*К.В. Коляда*

## **ФАКТОРЫ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. А. В. Кушнерук*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*K.V. Kaliada*

## **STUDENT'S RISK FACTORS OF FORMATION OF DISORDERS OF FOOD BEHAVIOR**

*Tutor: senior lecturer A.V. Kushneruk*

*Department of hygiene of children and teenagers*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В данной статье изучены факторы риска формирования нарушений пищевого поведения у студентов. Исследованы вопросы формирования неправильного пищевого стереотипа у молодежи, как фактора риска развития алиментарно-зависимых заболеваний.

**Ключевые слова:** факторы риска, студенты, пищевое поведение, режим питания, нарушения.

**Resume.** In this article the risk factors of forming food behavior disorders of students are studied. Also issues of formation of incorrect food stereotype of young people as risk factor for the development of alimentary-dependent diseases are studied.

**Keywords:** risk factors, students, food behavior, eating patterns, disorders.

**Актуальность.** Образовательный процесс в современных условиях предъявляет к обучающимся более высокие требования. Учебная дневная нагрузка достигает 12 ч в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 15-16 ч., что позволяет относить студентов к группе повышенного риска, поскольку учебная деятельность характеризуется как напряженная, характеризующаяся интеллектуальной, эмоциональной, сенсорной нагрузкой. Процесс обучения требует напряжения и устойчивости когнитивных функций организма и часто сопровождается стрессовыми ситуациями [2]. Адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, сначала вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. Как правило, нарушения пищевого поведения формируется в юношеском возрасте и ведут к серьезным последствиям со стороны физического и психического здоровья. Большинство студентов попадают под категорию развивающегося возраста, соответственно выбор пищевых продуктов для составления ежедневного рациона требует особого внимания. Управление рисками для здоровья, обусловленными питанием, позволит говорить о развитии самосознания молодежи в области здорового питания, повышении качества жизни, а также снижении алиментарно-зависимых заболеваний [3].

**Цель:** оценка нарушений пищевого поведения, определение факторов риска формирования нарушений пищевого поведения у студентов.

### Задачи:

Выявить ведущие факторы риска формирования нарушений пищевого поведения у студентов;

Изучить стереотипы пищевого поведения молодежи;

Выявить причины формирования нарушений пищевого поведения студентов;

**Материалы и методы.** В ходе исследования было опрошено 113 студентов 1-6 курса педиатрического, медико-профилактического и лечебного факультетов УО «Белорусский государственный медицинский университет», а также студенты 4 курса факультета прикладной математики и информатики УО «Белорусский государственный университет». Исследование факторов риска и особенностей питания студентов проводилось с использованием специально разработанной анкеты. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам проведенного исследования было установлено, что 51,3 % проживают в общежитии (или отдельно от родителей), из которых 80% связывают «нездоровые» изменения в питании именно со сменой жизненного уклада (Рисунок 1).

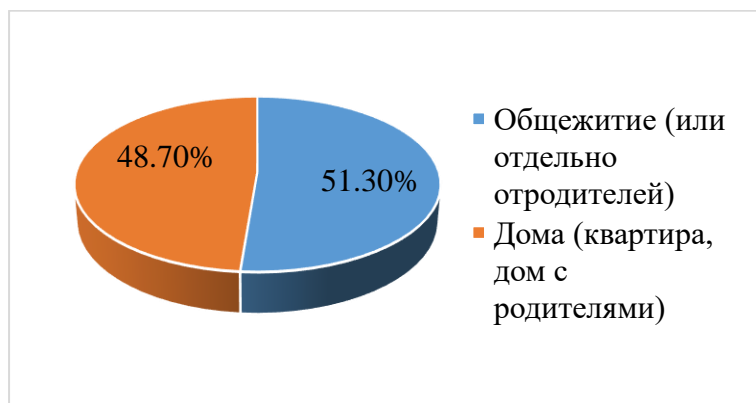


Рис. 1 – Процентное соотношение студентов, проживающих в общежитии (или отдельно от родителей) и проживающих дома

Принципам рационального питания иногда придерживаются 57,5% студентов, всегда – 18,6%, редко – 16,8%, а никогда – 7,1%. (Рисунок 2).

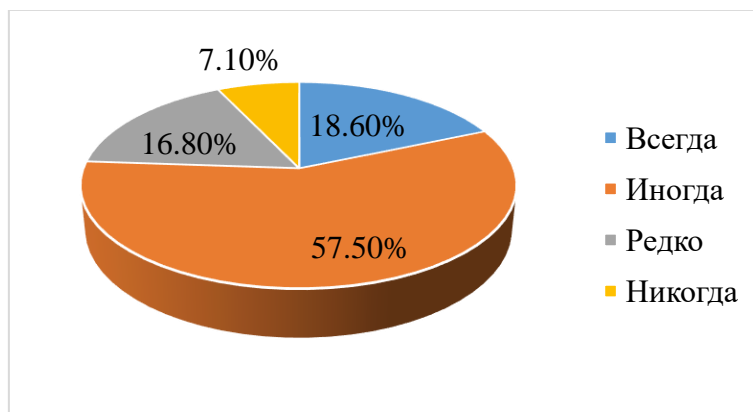


Рис. 2 – Распределение студентов по приверженности принципам рационального питания

Из полученных данных видно, что только 23,2% студентов придерживаются принципов рационального питания, к которым относятся: принцип энергетической адекватности питания, принцип нутриентной (в том числе пластической) адекватности питания, принцип энзиматической адекватности питания, принцип биотической адекватности питания, принцип биоритмологической адекватности питания. На это также указывают данные о употребляемых студентами в пищу продуктах, времени и частоты приемов пищи.

Более чем 50% респондентов не соблюдают рекомендуемый режим питания с кратностью приемов пищи 3-4 раза в день. Основные приемы пищи пропускают около 50% студентов, из которых 44,7% не включают завтрак в режим питания изредка, а 29,8% – обед (Рисунок 3).

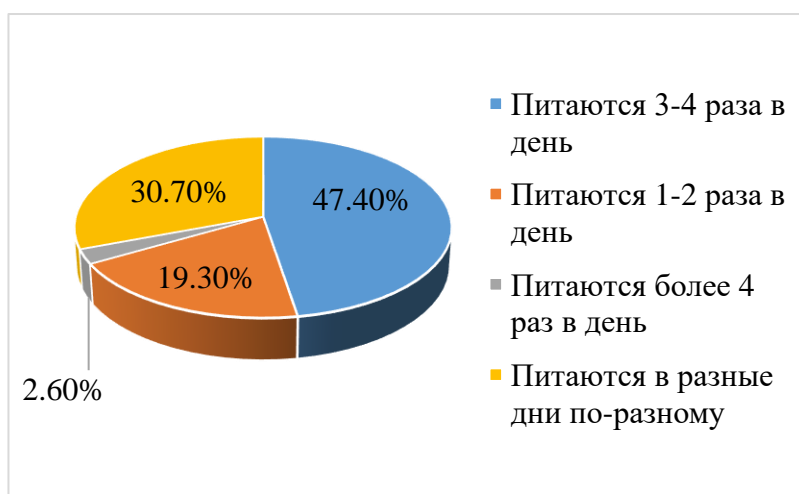


Рис. 3 – Частота приемов пищи студентами

Установлено, что 21,1% студентов перекусывают 3 и более раз в день. 80,7% опрошенных едят на ночь. Большая часть студентов посещает рестораны фаст-фуд – 85,1% (Рисунок 4).

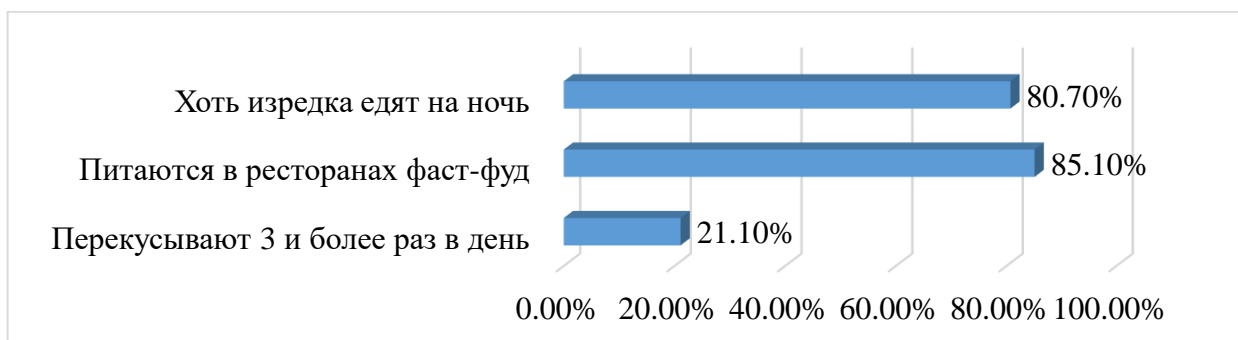


Рис. 4 – Пищевые стереотипы студентов

При рассмотрении предпочтений в пищевых продуктах, употребляемых студентами на завтрак было установлено, что в рационе преобладают бутерброды – 52,6%, и каши – 47,4%, но вместе с тем большой популярностью у студентов в качестве завтрака пользуются молочные продукты – 43%, выпечка и кондитерские изделия – 36,8% и 32,5% соответственно. На обед студенты, в основном,

предпочитают употреблять мясные блюда – 82,5%, макаронные изделия – 72,8%, горячие супы – 58,8%, салаты – 51,8% и каши – 50,9%, однако в рационе также большое количество полуфабрикатов – 30,7% (Рисунок 5, 6).

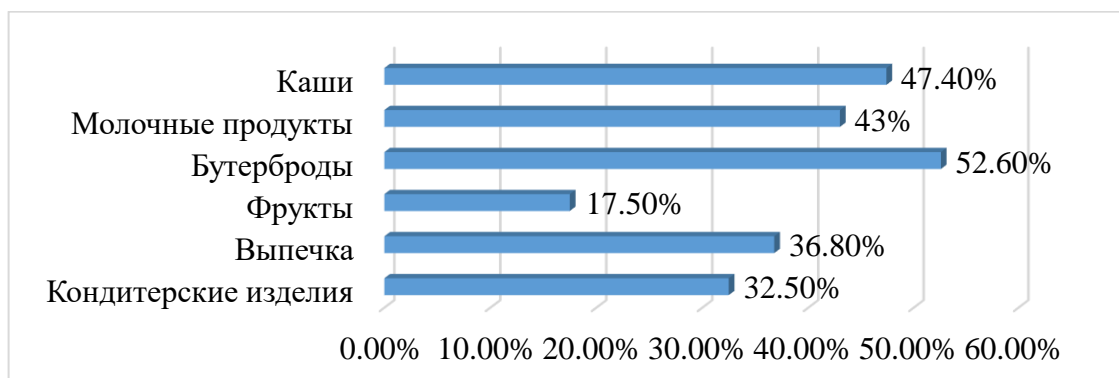


Рис. 5 – Продукты, чаще всего употребляемые студентами на завтрак

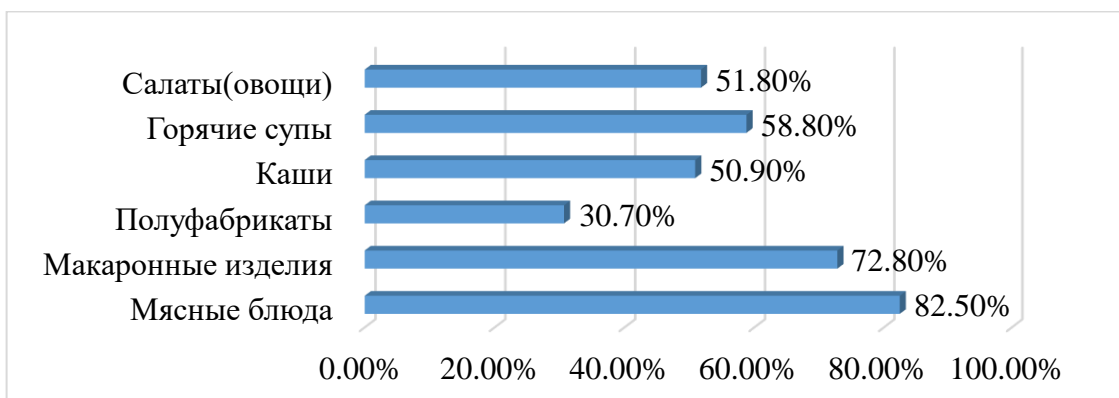


Рис. 6 – Продукты, чаще всего употребляемые студентами на обед

В качестве перекуса студенты предпочитают фрукты – 59,6%, бутерброды – 44,7%, однако лидирующие позиции занимают легкоусвояемые углеводы: выпечка и кондитерские изделия – 67,5% и 64% соответственно. На ужин в 67,5% случаев респонденты выбирают мясные блюда, что является нерациональным, т.к. мясной белок очень долго усваивается – до 6 часов. Макароны изделия, употребляемые на ужин в 60% случаев, представляют из себя углеводы и не рекомендуются в качестве продукта выбора для указанного приема пищи. (Рисунок 7, 8).

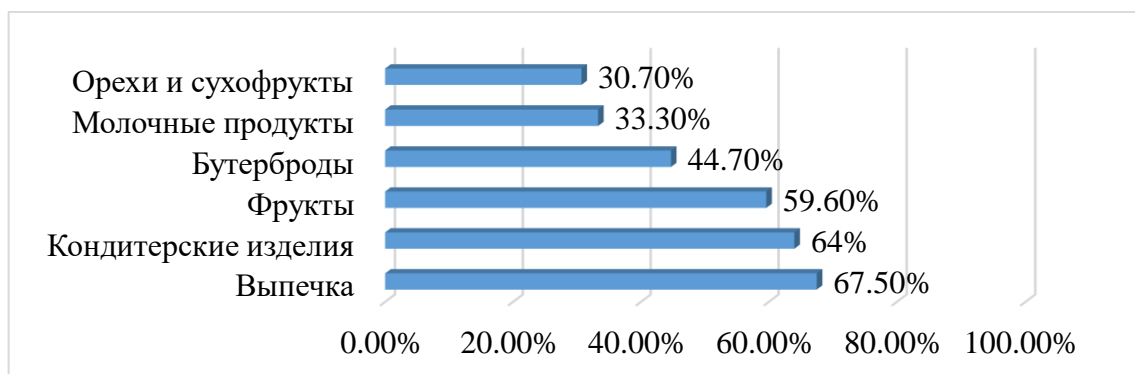
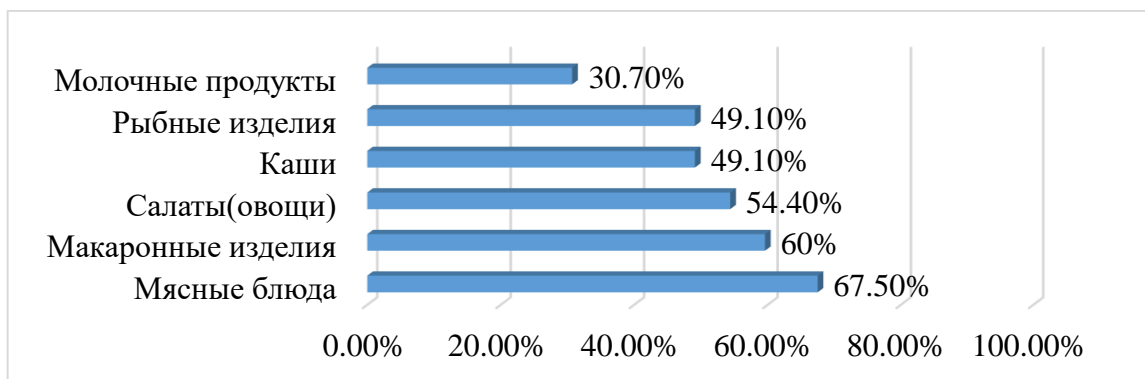


Рис. 7 – Продукты, чаще всего употребляемые студентами в качестве перекуса



**Рис. 8** – Продукты, чаще всего употребляемые студентами на ужин

**Выводы:** оценка факторов риска формирования нарушений пищевого поведения студентов показала:

Формирование нарушений пищевого поведения среди студентов связано с новыми условиями проживания вне дома, новым режимом дня, что приводит к возникновению «нездоровых» пищевых стереотипов;

У опрошенных студентов регистрируются нарушения всех принципов рационального питания, что может явиться фактором риска развития различных типов нарушений пищевого поведения;

Большая часть студентов не соблюдает режим питания, заменяют основные приемы пищи частыми перекусами или вовсе исключают их из распорядка дня;

Студенты употребляют избыточное количество простых углеводов, более чем в 60% случаев, более 80% выбирают продукты фаст-фуд, что также является фактором риска формирования отклонений пищевого поведения;

Пищевые стереотипы современной молодежи стоит рассматривать как факторы риска формирования нарушений пищевого поведения, что необходимо учитывать для разработки мероприятий, направленных на оптимизацию фактического питания и профилактику алиментарно-зависимой патологии.

### Литература

1. Девришов Р.Д. Гигиеническая оценка режима дня и питания студентов медицинского университета / Р.Д. Девришов Р.Д., Л.А. Даулетова Л.А., М.Г. Гелачев М.Г. // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №12(114). – С.156-159.

2. Антонова А.А. Особенности питания студентов медицинского вуза / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, И.С. Бурлакова // Международный научно-исследовательский журнал.- 2021. - №4 (106) – С.78-81.

3. Пищевые привычки как предикторы формирования особенностей пищевого поведения / А. М. Арзумян, А. А. Денисенко, Е. В. Сарчук, С. А. Симачева // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». –2022. – №1. – С.87-101.