

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ И СТЕРЕОТИПОВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Арсенович А.Ю., Кушнерук А.В.

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Актуальность. Одним из основных показателей здоровья и физического развития человека является масса тела, так как представляет собой интегральную оценку степени обмена веществ, энергетических и пластических процессов в его организме.

По данным ВОЗ, от избыточного веса или ожирения страдает 1,9 млрд взрослых, при этом у 462 млн человек наблюдается пониженная масса тела [1].

Избыточная масса тела и ожирение являются одной из глобальных проблем здравоохранения в настоящее время. Ожирение становится эпидемией, затрагивающей миллионы людей по всему миру, и его распространённость продолжает расти [2]. Лишний вес является фактором риска развития хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, онкологическая патология, депрессия. Указанные заболевания могут привести не только к ухудшению качества жизни, но и к инвалидности и смерти [3]. Продолжительность жизни человека с ожирением сокращается в среднем на 10-12 лет. Смертность людей старше 45 лет, страдающих ожирением в 2 раза выше, чем среди людей с оптимальной массой тела.

Вместе с тем проблема недостаточной массы тела в современном обществе также является весомой, особенно для таких групп населения, как дети и подростки. Недостаточная масса тела может быть следствием влияния различных факторов, таких как неполноценное питание, недостаток доступа к качественной пище, хронические болезни или психофизиологические особенности организма. Дефицит массы тела имеет серьезные последствия для здоровья. Из-за недостаточного веса ухудшаются функции иммунной репродуктивной и эндокринной систем, повышается риск развития инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также возникают ферментные недостаточности [4].

Таким образом, актуальным является проведение мониторинга факторов, влияющих на массу тела молодых людей, а также оценка особенностей питания студентов с уже имеющимися отклонениями массы тела.

Цель. Оценка особенностей питания и стереотипов пищевого поведения у студентов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 195 студентов 1-6 курсов лечебного, медико-профилактического,

педиатрического, стоматологического факультетов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет».

Для оценки режима питания и пищевого поведения студентов было проведено анкетирование на платформе Google Forms. Степень соответствия массы тела и роста студентов оценивалась с использованием расчёта индекса массы тела. Статистический анализ полученных данных проводился с применением программы Microsoft Excel.

Результаты и выводы. Результаты проведенного исследования показали, что у 28 % молодых людей регистрируется дефицит массы тела, выраженный дефицит массы тела выявлен у 2 % студентов. Вместе с тем 42 % опрошенных имеют нормальную массу тела. В ходе расчётов было выявлено, что для 26 % студентов характерно предожирение, а для 2 % – ожирение I степени.

Первый прием пищи играет решающую роль в энергетической и нутриентной сбалансированности питания. Результаты оценки режима питания показали, что 22,6 % исследуемых студентов с нормальной массой не завтракают, 55,7 % питаются во время завтрака несбалансированно с преобладанием быстрых углеводов. Вместе с тем 21,7 % опрошенных выбирают правильный завтрак с оптимальным соотношением БЖУ, микро- и макроэлементов, клетчатки.

Среди студентов с избыточной массой тела 27,6 % не завтракают. Из тех, кто включает завтрак в режим питания, 31 % имеют сбалансированный данный прием пищи (цельнозерновые каши, яйца, овощи, зелень), а у 41,4 % студентов завтрак состоит из сладостей, выпечки и быстрых завтраков. Среди студентов с дефицитом массы тела 26,7 % не завтракают, 23,3 % питается сбалансированно, у 50 % студентов завтрак состоит преимущественно из быстрых углеводов.

Обед является одним из главных приемов пищи в течение дня, и его правильный состав имеет большое значение для общего здоровья и благополучия человека. Обед важен для обеспечения организма энергией и необходимыми питательными веществами. При регулярных пропусках обеда нарушается выработка желудочного сока и энзимов, необходимых для адекватного пищеварения, а также ухудшается нормальная перистальтика кишечника.

Среди исследуемых с нормальным весом 51,7 % имеют сбалансированный обед (в состав обеденного меню входят салата, первое, второе и третье блюда), 44,8 % – несбалансированный обед, предпочитают не обедать – 3,5 %. Среди студентов с лишним весом, 61 % обедают правильно, а 39 % предпочитают обедать фаст-фудом и сладостями.

Среди студентов с недостаточной массой тела 56,7 % включают сбалансированный обед в режим питания, у 40 % обед не является правильным (характеризуется дефицитом белка), 3,3 % студентов не обедают.

Ужин всегда предполагается легким, принимать пищу следует не позднее, чем за два-три часа до сна. Во время сна организм продолжает работу по восстановлению клеток и тканей, поэтому важно предоставить ему достаточное количество питательных веществ для этих процессов.

Отсутствие ужина или слишком большие перерывы между обедом и ужином могут приводить к приступам ночного голода, что приводит к ночным переживаниям. Поэтому важно ужинать чтобы предотвращать эти приступы, а также поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови.

Ужин 52,7 % студентов с нормальным весом не сбалансирован и состоит в основном из фаст-фуда, сладостей и колбасных изделий, 5,3 % предпочитают не ужинать и только 42 % ужинают правильно. В группе студентов с избыточной массой тела было выявлено: 13,8 % не ужинают, у 37,9 % студентов ужин не соответствует адекватному количеству БЖУ (с преобладанием трансжиров, быстрых углеводов), 48,3 % питаются сбалансировано. Среди студентов с дефицитом массы тела 63,3 % питаются сбалансировано, а 36,7 % наоборот, предпочитая на ужин в основном фаст-фуд и полуфабрикаты.

При правильном и здоровом питании должно быть 5-6 дробных приёмов пищи, соответственно 2-3 из них являются дополнительными (перекусами). Перекусы занимают особенное место в рационе студентов, нередко они заменяют полноценные приёмы пищи. Это связано с различными обстоятельствами: нехватка времени на приготовление полноценных блюд, усталость, высокая загруженность в связи с учёбой. В составе перекусов должен быть белок – главный энергокомпонент для организма, обеспечивающий организм сытостью на несколько часов. Оптимальными перекусами с высоким содержанием белка являются молочные продукты (йогурт, творог, сыр), орехи, яйца. Из углеводов в состав перекусов необходимо включать выпечку из цельных злаков или хлебцы из непросеянной муки, овощи, фрукты. Усвоение перекусов осуществляется лучше всего за счёт ненасыщенных жиров, таких как рыба, оливковое масло, авокадо, орехи.

Результаты анализа показали, что 30 % респондентов имеют 1 перекус в течение 24 часов, у 6 % перекусы отсутствуют, 64 % опрошенных перекусывают 2-3 раза в день помимо основных приёмов пищи. Однако перекус только у 25 % можно считать правильным – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.

В сутки с пищей в организм человека должно поступать до 5 г соли. Так, 20,6 % исследуемых студентов получают с пищей больше рекомендуемой нормы ежедневно. Из них у 26 % выявлена избыточная масса тела.

Таким образом, у большинства исследуемых студентов отмечаются нарушения основных принципов питания и нездоровые пищевые привычки: несоблюдение режима питания, несоблюдение законов

энергетической и пластической адекватности питания, частое количество «нездоровых» и отсутствие правильных перекусов между основными приемами пищи. Комплексные меры, включающие изменение пищевых стереотипов, соблюдение здорового и сбалансированного рациона, выбор качественных продуктов питания, способствуют поддержанию здорового веса, а значит и сохранению и укреплению индивидуального здоровья.

Список источников

1. World Health Organization. Global health estimates summary tables: projection of deaths by cause, age and sex [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан. и прогр.: Швейцария, 2013. – Режим доступа к ресурсу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (дата обращения: 11.03.2024).

2 Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Т.С. Борисова [и др.]. – Минск: Новое знание, 2023. – 344 с.

3 Валеология: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]; под редакцией Т.С. Борисовой. – 2-е изд., доп. – Минск: Вышэйшая школа, 2021. – 381 с.

4 Дефицит массы тела девушек: проблемы репродуктивного здоровья / Е.Ю. Шарайкина, Н.Н. Медведева, Е.П. Шарайкина [и др.] // Сибирское медицинское обозрение. – 2016. – № 1. – С. 97.

МИНЗДРАВ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА И ГИГИЕНА: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

*Материалы II Всероссийской научно-практической конференции,
г. Хабаровск, 16 апреля 2024 года*



Хабаровск
Издательство ДВГМУ
2024