

УДК 378.046.2

Абаимова М.О., Мисюк А.А.

## ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ: ВЫЗОВЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Цель данной статьи заключается в анализе влияния пищевых привычек студентов на их здоровье, а также в выявлении последствий неправильного питания, таких как метаболические нарушения и ухудшение когнитивных функций. Актуальность исследования обусловлена растущей проблемой нездорового питания среди молодежи, что требует внимания к вопросам образования в области питания и доступности здоровых продуктов.

**Ключевые слова:** здоровье, питание, студенты, пищевые привычки, метаболические нарушения.

Abaimova M.O., Misyuk A.A.

## STUDENTS' EATING HABITS: CHALLENGES, CONSEQUENCES, AND SOLUTIONS

Belarusian State Medical University, Minsk

The purpose of this article is to analyze the impact of students' eating habits on their health, as well as to identify the consequences of poor nutrition, such as metabolic disorders and cognitive impairment. The relevance of the study is due to the growing problem of unhealthy diets among young people, which requires attention to nutrition education and the availability of healthy foods.

**Keywords:** health, nutrition, students, eating habits, metabolic disorders.

В XX веке избыточное потребление пищи стало глобальной проблемой, приведшей к массовому распространению ожирения. В XXI веке эта тенденция сохраняется, особенно в развитых странах. Неправильное питание провоцирует главные неинфекционные заболевания (гипертонию, диабет, атеросклероз), которые являются основной причиной преждевременной смертности [1, с. 41].

Правильное питание — это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, удовлетворяющий все нужды организма [2]. Оно является одним из важнейших факторов профилактики заболеваний, поддержания здоровья и сохранения продуктивности в течение дня [3, с. 13].

Современный образ жизни студентов, сочетающий интенсивную учебную нагрузку, социальную активность и часто ограниченные финансовые ресурсы, формирует специфические пищевые привычки, которые далеки от идеалов здорового питания. Проведенный опрос среди 117 студентов 1-3 курса медицинского университета выявил ряд тревожных тенденций, связанных с их рационом. Более 70% опрошенных предпочитают быстрые перекусы полноценным приемам пищи, а 80% регулярно

употребляют кофе, что становится частью их повседневного ритуала. Эти данные не только отражают реалии студенческой жизни, но и подчеркивают риски для физического и психического здоровья молодого поколения.

Режим питания студентов часто нарушен: 46% опрошенных признались, что приемы пищи происходят хаотично, а 29% игнорируют завтрак, что негативно сказывается на их энергетическом балансе в течение дня. На завтрак наиболее популярными вариантами оказались бутерброды (46%), каша (35%), яичница или омлет (23%) и мюсли с йогуртом (18%). Обед, как правило, включает домашнюю еду (58%), фастфуд (35%) или салаты (24%), однако 29% студентов ограничиваются перекусами, а 17% вообще пропускают этот прием пищи. Ужин чаще всего состоит из мяса или рыбы с гарниром (46%), пасты или пиццы (29%), фастфуда (17%) или легких блюд, таких как йогурт или фрукты (20%). При этом 12% студентов не ужинают.

Перекусы занимают важное место в рационе студентов. Наиболее популярными являются сладости и выпечка (70%), фрукты (58%), чипсы и соленые снеки (47%), а также орехи или сухофрукты (23%). Кофе или чай с печеньем употребляют 52% студентов. Частые перекусы нездоровой пищей могут привести к неправильным пищевым привычкам и увеличению калорийности рациона.

Нерегулярное и несбалансированное питание не остается без последствий. У 50% студентов уже к третьему курсу наблюдаются функциональные нарушения пищеварения: изжога, вздутие, синдром раздраженного кишечника. У 21% диагностируется гастрит, а у 12% — начальные стадии ожирения, связанные с избытком фастфуда и недостатком физической активности.

Серьезную угрозу представляют метаболические нарушения. Избыток сахара и трансжиров в рационе приводит к инсулинорезистентности, что повышает риск развития диабета 2 типа даже в молодом возрасте [4, с. 9]. Кроме того, дефицит белка (наблюдающийся у 35% студентов) и Омега-3 жирных кислот (у 49%) негативно влияет на когнитивные функции: снижается концентрация, ухудшается память, замедляется обработка информации. Это напрямую сказывается на академической успеваемости [12].

Не менее важно влияние питания на психическое здоровье. Дисбаланс в рационе, например, недостаток магния и витаминов группы В, коррелирует с повышенной тревожностью и депрессивными состояниями [11]. А злоупотребление кофеином и энергетиками, по мнению психологов, усиливает эмоциональную нестабильность, характерную для студенческого возраста [14].

Потребление пищи должно строго соответствовать физиологическим потребностям организма. Однако в современных условиях это правило часто нарушается, что приводит к росту заболеваний, связанных как с избытком, так и с дефицитом питательных веществ. Основная причина проблемы — низкая культура питания и отсутствие базовых знаний о его роли в поддержании здоровья. Значительная часть населения не осведомлена о принципах здорового питания. Поэтому изучение основ правильного питания абсолютно необходимо для укрепления общественного здоровья и улучшения культуры питания [15].

В проблеме «питание и болезни» выделяют пять групп болезней:

1. Первичные расстройства пищевого поведения — недоедание и переедание: белковое и энергетическое недоедание, ожирение, железодефицитная анемия, йододефицитные состояния, витаминные и D-дефицитные заболевания и т. д.

2. Вторичные расстройства питания, вызванные внутренними причинами: заболеваниями различных органов и систем, приводящими к нарушению пищеварения, к нарушению обмена веществ и т. д. (инфекционные, онкологические, гормональные и другие заболевания).

3. Заболевания с фактором риска — это массовые неинфекционные заболевания, для которых питание играет важную роль (атеросклероз, гипертония, диабет, мочекаменная болезнь и т. д.).

4. Заболевания, вызванные пищевой непереносимостью — аллергии, кишечные ферментопатии (например, непереносимость лактозы).

5. Болезни с алиментарными факторами передачи возбудителя — инфекционные заболевания (сальмонеллез, ботулизм, ротавирус, гепатит А), особенно у уязвимых групп — детей, пожилых, беременных, людей с ослабленным иммунитетом [5].

Причины формирования вредных пищевых привычек многогранны. Во-первых, это нехватка времени. Подготовка к экзаменам, совмещение учебы с работой и социальная жизнь оставляют мало возможностей для планирования рациона. 60% студентов признаются, что предпочитают готовые блюда или доставку еды, чтобы сэкономить время.

Во-вторых, финансовые ограничения: здоровая пища (например, свежие овощи, рыба, орехи) часто воспринимается как дорогая, в то время как фастфуд доступен по акциям. Культурные факторы также играют роль. Реклама фастфуда, популярность фуд-блогеров, пропагандирующих «лайфхаки» быстрых перекусов, формируют у молодежи искаженное представление о норме [10].

Кроме того, лишь 18% студентов получают базовые знания о питании в рамках учебных программ, остальные руководствуются мифами из соцсетей [6].

Исправить ситуацию возможно только через комплекс мер. Образовательные программы могли бы повысить осведомленность студентов. Например, мастер-классы по составлению бюджетного меню, лекции о вреде сахара и практики *mindfuleating* («осознанного питания») помогут изменить отношение к еде [7].

Доступность здоровой пищи также важна: студенческие столовые должны предлагать не только сосиски в тесте, но и салаты, супы, блюда на пару. Субсидирование здоровых обедов и сотрудничество вузов с локальными фермерами могли бы снизить цены на качественные продукты [13].

Технологии в помощь: мобильные приложения для планирования рациона, трекеры калорий и онлайн-консультации с диетологами могут стать частью университетской экосистемы. Например, сервисы с рецептами быстрых и дешевых блюд уже популярны среди молодежи [8].

Поддержка психического здоровья также важна: поскольку стресс — одна из причин переедания, университетам стоит развивать службы психологической помощи, а также создавать зоны отдыха, где студенты могут восстановить силы без кофе и сладостей [9].

Питание студентов — это не просто вопрос личного выбора, а комплексная социальная проблема, требующая вмешательства на институциональном уровне. Сбалансированный рацион — основа не только физического здоровья, но и академических достижений, эмоциональной стабильности и долгосрочного благополучия [16]. Как показывает опыт европейских университетов, интеграция принципов здорового питания в образовательную среду снижает уровень заболеваний и повышает удовлетворенность студентов жизнью [17]. Инвестиции в культуру осознанного питания сегодня — это вклад в здоровое поколение завтра.

### Список использованной литературы

1. Веселов, Ю. В. Питание и здоровье в истории общества / Ю. В. Веселов, О. А. Никифорова, Ц. Цзюнькай // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 11. – С. 41-45.
2. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с.
3. Гогоулан М. Законы полноценного питания. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2009. – 575 с.
4. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. – М., 2010. – С. 1-20.

5. Министерство здравоохранения РФ. Рекомендации по здоровому питанию. – М., 2021.
6. Реклама и маркетинг фастфуда: влияние на молодежь. – М., 2022.
7. Социальные сети и мифы о питании. – М., 2021.
8. Программы здорового питания в университетах Европы. – Брюссель, 2020.
9. Мобильные приложения для планирования рациона. – URL: <https://www.healthline.com/nutrition/best-healthy-eating-apps> (дата обращения: 15.12.2024).
10. Психологическая помощь студентам: опыт университетов. – М., 2021.
11. Европейская ассоциация университетов. Здоровое питание в образовательной среде. – Брюссель, 2019.
12. World Health Organization. Foodsafety. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety> (дата обращения: 15.02.2025).
13. Mindful Eating: A Guide to Healthy Habits. – URL: <https://www.mindful.org/mindful-eating/> (дата обращения: 14.02.2025).
14. Pocock G., Richards Ch.D., Richards D.A. Human Physiology: fifth edition. Oxford University Press, 2018. 926 p.
15. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. – Geneva, 2003.
16. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. – URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/> (дата обращения: 25.01.2025).
17. National Institute of Mental Health. Eating Disorders. – URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders> (дата обращения: 02.02.2025).

©Абаимова М.О., Мисюк А.А., 2025

**Сведения об авторах статьи:**

**Абаимова Маргарита Омистеровна** – ассистент кафедры «Нормальная физиология», Белорусский государственный медицинский университет, Республика Беларусь, Минск, пр-т Дзержинского, 83. e-mail: [abmargo1@yandex.by](mailto:abmargo1@yandex.by)

**Мисюк Александра Андреевна** – студент 3 курса педиатрического факультета, Белорусский государственный медицинский университет, Республика Беларусь, Минск, пр-т Дзержинского, 83. e-mail: [misyuk0565@gmail.com](mailto:misyuk0565@gmail.com)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

БЕЛОРУССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ С. Д. АСФЕНДИЯРОВА

МАГНИТОГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ Г.И. НОСОВА

**Издание приурочено**

Международной научно-практической онлайн-конференции  
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

*г. Уфа, 28 февраля 2025 года*

Редакционная коллегия:

**докт. филос. наук, профессор К.В. Храмова**

**докт. мед. наук, профессор Г.М. Хасанова**

**канд. психол. наук, доцент Т.В. Шершнёва**

**канд. филос. наук, доцент О.Г. Афанасьева**

**УФА**

**2025**