

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ К ВЕГЕТАРИАНСТВУ

Попко Д.В.

Научные руководители - к.м.н., доцент Сивакова С.П.,
ассистент Смирнова Г.Д.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
кафедра общей гигиены и экологии
ул. Горького, 80, 230009,
г. Гродно

Ключевые слова: здоровье, вегетарианство, отношение молодежи.

Резюме: Результаты исследования свидетельствуют о недостаточной информированности студентов в вопросах рационального питания и вегетарианства, что обуславливают необходимость изучения особенностей пищевого статуса молодежи и профилактики признаков алиментарно-обусловленных признаков нарушения здоровья.

Resume: The results of research demonstrate that students are not aware of balanced diet and vegetarianism. That proves the necessity of studying the features of alimentary youth status in order to prevent the symptoms of alimentary health disorders.

Актуальность. Развитие вегетарианства, как стиля питания, на протяжении всей истории человечества косвенно откладывало отпечаток на тенденции развития общества. Классификация его современных направлений базируется на качественном составе продуктов животного происхождения, которые исключаются из рациона. Среди причин ведения вегетарианского стиля питания чаще всего выделяют медицинские рекомендации, нравственно-этические соображения, национальные и религиозные традиции. С медицинской точки зрения вегетарианство имеет ряд качественных недостатков – у них наблюдается дефицит белков, витаминов В₁₂, А, D, существует также проблема с усвоением железа. Но надо отметить, что сбалансированный вегетарианский рацион может быть полноценным.

Общественное мнение неоднозначно оценивает вегетарианство, но нельзя не учитывать, что около 11% населения Земного шара придерживается этого стиля питания, наиболее активны в этом молодые люди в возрасте 14 – 30 лет. Привлекательность вегетарианства для них обусловлена двумя понятиями «вести здоровый образ жизни» и «не причинять вред животным» [1].

Цель. Изучение отношения современной молодёжи к здоровью и вегетарианскому способу питания, а также распространенности его в студенческой среде.

Материалы и методы. С помощью валеолого-гигиенических методов исследования было обследовано 185 студентов медицинского университета в возрасте от 17 до 21 года.

Результаты. Студенты составляют социальную группу населения, объединенную определенным возрастом, особенными условиями труда, жизни и быта. Оценка собственного состояния здоровья, сложившаяся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания, показала, что самооценка собственного здоровья у всех респондентов достаточно высокая. В целом 51,3% респондентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное и 38,92% как хорошее, ни один респондент не оценил состояние своего здоровья как «очень плохое». Это, вероятно, обусловлено тем, что 42,16% студентов большое значение в жизни придают своему здоровью, а также для 30,27% молодых людей важным является здоровье их близких.

Здоровье способствует самореализации и помогает быть уверенными в себе, считают 36,76% студентов, но не менее важными являются такие ценности как семья, счастье других, познание и самореализация.

В основном отношение к нашему исследованию со стороны всех респондентов было доброжелательно-заинтересованным. Хотя 25,41% студентов считают, что придерживаться вегетарианства глупо, 23,78% - что это дань моде, зато 25,95% молодых людей уверены, что оно полезно для физического и психического здоровья.

Видят пользу вегетарианства в том, что в овощах и фруктах содержится много витаминов и микроэлементов 29,17% студентов. Считают, что растительная пища положительно влияет на организм в целом 15,44% респондентов и 53,51% не представляют свой рацион без мяса. Некоторые студенты (27,57%) придерживаются мнения, что употребляя мясо, они становятся косвенными соучастниками убийства животных. Каждого пятого респондента этическая сторона вообще не интересовала, а 49,73% молодых людей считают, что человек находится на вершине пищевой цепи.

Половина респондентов не считает нужным распространять вегетарианство. И действительно, человек должен сам сделать этот выбор, а не поддаваться модным веяниям. Полагают, что вегетарианство способствует похудению 61,06% студентов, уверены в том, в растительной пище достаточно энергии, чтобы вести активный образ жизни 37,3%. Нейтрально относятся к тем, кто практикует вегетарианство 70,27% молодых людей, негативно – 3,78% студентов. У половины респондентов нет знакомых-вегетарианцев. Если вдруг станет известно, что новый знакомый – вегетарианец, 52,43% заинтересуются, чем обусловлен выбор, а для 33,51% студентов этот факт безразличен.

Считают, что вегетарианские блюда вполне можно приготовить в студенческом общежитии 61,08% молодых людей. По мнению трети респондентов, можно получить полноценное вегетарианское питание в столовой университета. Помимо питания в столовой, вегетарианские блюда можно найти в новом специализированном кафе в городе Гродно. И действительно, 43,78% респондентов положительно относятся к его открытию, остальным же всё равно.

Выводы: Недостаточная информированность молодежи, как в вопросах рационального питания, так и вегетарианства, обуславливают необходимость изучения особенностей пищевого статуса молодежи и профилактике признаков алиментарно-обусловленных признаков нарушения здоровья.

Литература

1. Раздельное питание: [очищение, оздоровление, лечение различных заболеваний] / В. Н. Россинский. - Минск: Современная школа, 2008. - 158 с.