

МНЕНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТНОСНО ВЪЗМОЖНОСТТА ИМ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Динка Мирчева¹, Гинка Мирчева¹, Румяна Лалева²

¹Студент, Филиал Шумен, Медицински университет – Варна

²Филиал Шумен, Медицински университет – Варна

STUDENTS' OPINION ABOUT THEIR OPPORTUNITY FOR HEALTHY EATING

Dinka Mircheva¹, Ginka Mircheva¹, Romyana Laleva²

¹Student, Affiliate Shumen, Medical University of Varna

²Affiliate Shumen, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Храненето е основен жизнен процес, който играе ключова роля не само за развитието, растежа, поддържането функциите на всеки организъм, но също така и за качеството на живота (2). СЗО разработва проекти за здравословно хранене на учащите се с цел създаване на здравословни навици, свързани с храненето по-нататък (3). С настоящото проучване изследваме познанията и поведението на студентите относно начина им на хранене и последствията, които се наблюдават към момента върху здравето им.

Целта на настоящото проучване е да се установи съществува ли здравословен режим на хранене при студентите.

В проучването са включени 78 студенти от Филиал Шумен на МУ-Варна през месец април 2022 година. Използваните методи са документален и статистически - анкетен метод и графичен анализ.

На базата на направения анализ от получените данни се установи, че 68% от анкетираните студенти са запознати с термина здравословно хранене. Значителен дял от респондентите посочват, че не закусят сутрин (32%). Почти половината от анкетираните (46%) консумират плодове 3-4 пъти седмично.

Изводите, които направихме от анализа на получените данни, показват, че около 1/3 от студентите консумират ежедневно продукти за бързо хранене. Не малка част (40%) от анкетираните студенти се хранят 1-2 пъти дневно. Навика да се подбира храната в магазина е създаден едва в 19% от респондентите, които четат етикета на продуктите преди да ги закупят.

ABSTRACT

Nutrition is a basic life process that plays a key role not only in the development, growth, and maintenance of the functions of any organism but also in the quality of life (2). The WHO is developing healthy eating projects for learners in order to develop healthy eating habits (3). With this study we examine the knowledge and behavior of students about their diet and the consequences that are currently observed on their health.

The aim of the present study is to determine whether students have a healthy diet.

The study included 78 students from the Shumen Affiliate of MU-Varna in April 2022. The methods used are documentary and statistical—the survey method and graphical analysis.

Based on the analysis of the data obtained, it was found that 68% of the surveyed students are familiar with the term „healthy eating.“ A significant proportion of respondents indicated that they do not eat breakfast in the morning (32%). Almost half of the respondents (46%) consume fruit 3–4 times a week.

The conclusions we drew from the analysis of the obtained data show that about 1/3 of the students consume fast food products daily. Not a small part (40%) of the surveyed students eat 1-2 times a day. Only 19% of the respondents confirmed that they read the labels of products before buying them and have the habit of choosing food in the store.

Keywords: students, healthy eating, health, regime

Ключови думи: студенти, здравословно хранене, здраве, режим

УВОД

Здравословното хранене е балансиран и пълноценен начин на хранене, чрез който се осигуряват на организма всички хранителни вещества в количества, осигуряващи правилно развитие и поддържане на неговите жизнени функции. Прекалената консумация на храна с висока енергийна стойност води до затлъстяване и допринася за развитие на различни болести състояния (1).

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

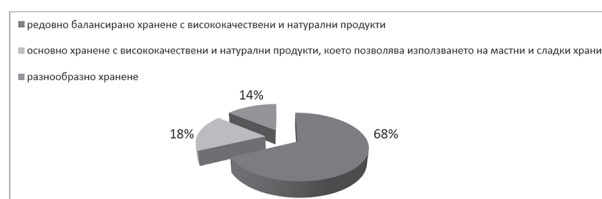
Използван е социологически метод, като са анкетирани индивидуално и анонимно 78 студенти от Филиал Шумен през месец април на 2022 г.

Документален метод, като са анализирани литературни източници, разглеждащи предмета на настоящото изследване.

Статистически метод е използван при анализ на резултатите от собственото проучване.

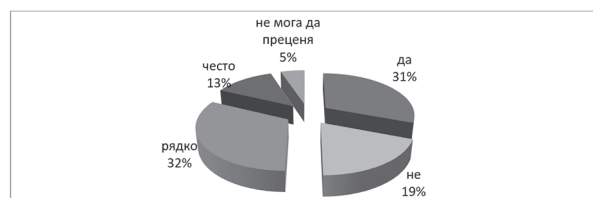
РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Анкетираните студенти са разпределени в три възрастови групи: между 18 и 27 г., където попадат 70 респонденти, в групата 28 – 37 г. са 3-ма и над 38 г. – 5-ма студенти. В учебния план на обучението им в МУ-Варна е заложена дисциплина, свързана с храненето, от една страна, и от друга страна, водени от свободния живот далеч от семейството и създадените хранителни навици, искахме да установим каква част от студентите успяват да поддържат здравословно хранене през студентските си години. За целта на проучването ги попитахме дали знаят какво означава правилно и здравословно хранене. Повече от 2/3 от респондентите отговориха правилно на въпроса. Останалата 1/3 са се подвели от останалите отговори, където посочихме допустими варианти на хранене (фиг. 1).



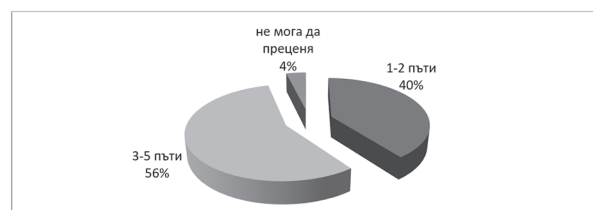
Фиг. 1. Запознати с термина „правилно и здравословно хранене“

След като установихме, че по-голямата част от студентите са запознати с понятието здравословно хранене, ги попитахме колко от тях имат възможност да спазват здравословен режим на хранене. Анализът на резултатите показва, че почти 1/3 (31%) имат такава възможност. Делът на отговорилите „рядко“ е също почти 1/3 от анкетираните. Остава незначителна част от респондентите, които не могат да преценят дали се хранят здравословно - 5%, както и отрицателно отговорилите са 19%. Получените данни показват, че голяма част от студентите не се хранят здравословно (фиг. 2).



Фиг. 2. Възможност на студентите за здравословно хранене

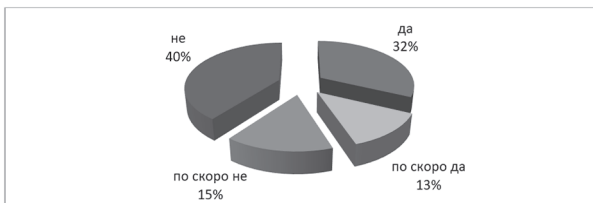
Освен използването на здравословни храни от значение за правилното хранене е и колко често се приема храната през деня. Малко над половината (56%) от студентите се хранят 3-5 пъти дневно, което показва, че се стремят към здравословен начин на хранене. Не малка част (40%) се хранят 1-2 пъти дневно, което е изключително неправилен хранителен режим. Делът на „не мога да преценя“ е незначителен (4%) (фиг. 3).



Фиг. 3. Мнение на студентите относно честота на хранене

Задълбочихме проучването и попитахме нашите респонденти дали в ежедневието си имат време сутрин за закуска. Положителните отговори са дали около 1/3 (32%), заедно с отговорилите „по скоро да“ (13%) са по-малко от половината от респондентите (45%). Голям дял от студентите (40%) нямат време за закуска сутрин и пропускат първото хранене, заедно с отговорилите „по ско-

ро не“ (15%) сформират по-голямата група с неправилен хранителен режим (фиг. 4).



Фиг. 4. Възможност на студентите за закуска

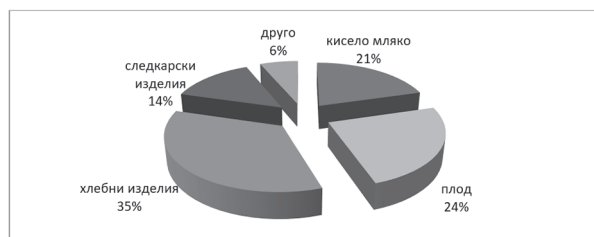
Друга изключително важна част от здравословното хранене е ежедневната консумация на пресни плодове и зеленчуци, затова попитахме анкетирания студенти колко често успяват да ги включат в менюто си. От анализа на данните получихме, че само 27% от респондентите попадат в тази група. Най-голям е дялът (46%) на включващите пресни плодове и зеленчуци в храненето си 3-4 пъти седмично. Не е малък дялът на колебаещите се (27%), които предполагаме не обръщат особено внимание на тази част от храненето си (фиг. 5).



Фиг. 5. Консумация на пресни плодове и зеленчуци

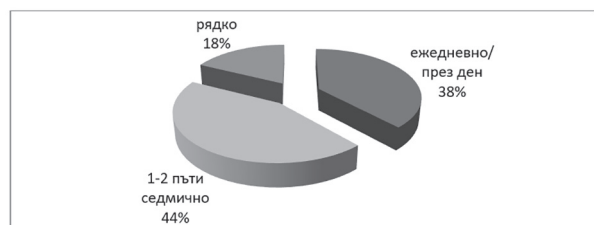
В забързаното си ежедневие, пропусвайки основни хранения, студентите прибягват до някакви леки закуски в движение. Попитахме ги какво предпочитат да хапват между основните хранения през деня. Отговорите на респондентите са доста разнородни. Най-много предпочитат хлебни изделия (35%), малко повече от 1/5 посочват плод (24%) или кисело мляко (21%). Сравнително малък дял от студентите използват сладкарски изделия (14%) за лека закуска, а 5% предпочитат друго като напитка, чипс или ядки. Ако трябва да приемем киселото мляко и пресните плодове за здравословни храни, от получените данни става видно, че по-малко от половината от анкетирания студенти подбират храната, която консумират ежедневно (фиг. 6).

След като установихме, че голяма част от студентите имат ежедневни предпочитания към хлебните и сладкарските изделия, искахме да



Фиг. 6. Предпочитания за закуска между храненията

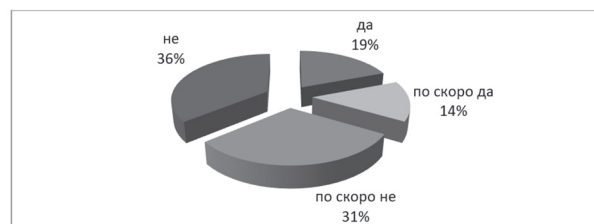
уточним колко често храните за бързо хранене присъстват в дневното им меню. Най-много отговори получихме за посочения отговор „1-2 пъти седмично“ (44%), следвани от „ежедневно или през ден“ (38%) и „рядко“ (18%). Потвърждава се желанието на около 1/3 от анкетирания студенти да консумират продукти за бързо хранене ежедневно (фиг. 7).



Фиг. 7. Консумация на продукти за бързо хранене

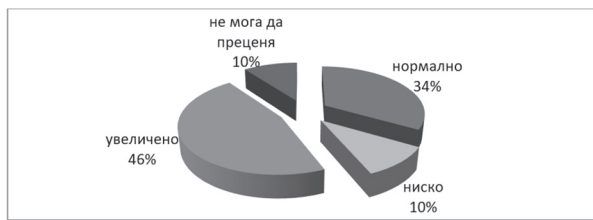
Особен интерес за нас предизвиква следващият въпрос, с който искаме да установим дали студентите проявяват интерес към съдържанието на храните при закупуване. Едва 19% са отговорили положително, а 14% са посочили отговор „по скоро да“. Около 2/3 от респондентите не обръщат внимание на съдържанието на продуктите, като не четат етикетите в магазините (36%), или са отговорили „по скоро не“ (31%). Тези отговори потвърждават тенденцията, че около 1/3 от студентите се стремят към здравословно хранене (фиг. 8).

За да установим как се отразява консумацията на нездравословни храни върху здравето на студентите, ги попитахме как определят телесното си тегло. Почти половината от анкетирания



Фиг. 8. Интерес към съдържанието на храните

ните студенти (46%) се определят с увеличено телесно тегло. С нормално тегло се качествяват 34%, а за останалите данните показват, че 10 % не могат да преценят и 10% са с ниско телесно тегло (фиг. 9).



Фиг. 9. Телесното тегло на студентите в зависимост от храненето

ИЗВОДИ

1. Едва 1/3 от студентите се интересуват каква храна закупуват в магазина, като четат етикетата й.
2. 40% от студентите имат изключително неправилен хранителен режим, хранят се 1-2 пъти дневно, като пропускат закуската си.
3. 27% от анкетираните се стараят да консумират ежедневно пресни плодове и зеленчуци.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дичева, Я., Здравословно хранене – модерният начин на живот, https://medcollege-plovdiv.org › Research_Activity
2. Христова, Д., Нарушения в хранителното поведение. Аспекти от клиничната практика на лекаря по хранене и диететика, 2022, МУ-Варна
3. Препоръки за здравословно хранене - Министерство на здравеопазването, <https://www.mh.government.bg › hranene-i-metabolizm>

Адрес за кореспонденция:

Динка Мирчева
ул. „Петър Парчевич“
Шумен, 9705
e-mail: dida_1452@abv.bg