

Сведения об авторах

Н. Абелян – студент

Ю.С. Зубрицкая* – студент

Г.Я. Липатов – доктор медицинских наук, профессор

Е.Е. Шмакова – ассистент кафедры

Information about the authors

N. Abelyan – student

U.S. Zubritskaya* – student

G. Y. Lipatov – Doctor of Science (Medicine), Professor

E.E. Shmakova – Department assistant

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

Julia_zu@list.ru

УДК 613.21.613.96

ИЗУЧЕНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кристина Анатольевна Асеева, Наталия Леонидовна Хачатурова

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Проблема неадекватного и несбалансированного питания очень актуальна в наше время, ведь питание – одна из наиболее важных составляющих в образе жизни. Особенно для студентов проблема питания является очень распространённой. Из-за нехватки времени, неправильного режима дня, безграмотности питания многие студенты ставят в опасное положение своё здоровье. **Цель исследования** – изучить и оценить питание студентов УГМУ на соответствие с рекомендуемые нормами здорового питания. **Материал и методы.** В анкетировании приняли участие 115 студентов УГМУ, анкета была создана в Google Forms, содержащая вопросы о режиме питания, его разнообразии и сбалансированности, отношении к правильному питанию. Все ответы собирались в единую таблицу Excel для дальнейшего анализа. **Результаты.** Питание студентов оказалось неадекватным, несбалансированным. В результате опроса было выявлено, что лишь малая часть студентов придерживаются принципов правильного питания 17,4% (n=20). Также опрошенные употребляют фаст-фуд, но большинство опрошенных отдадут предпочтение постной, вареной и паровой пище – 57,4%(n=66). Рыбу и мясо большинство опрошенных употребляют 1-2 раза в неделю(n=45), что является недостаточным для полноценного питания. Овощи и фрукты употребляют постоянно 60%(n=60) опрошенных. С питьевым режимом справляются 60,9%(n=70) студентов. В заключительном вопросе анкеты большинство опрошенных-89,6%(n=103) хотели бы улучшить своё питание. **Выводы.** Далеко не все студенты УГМУ придерживаются принципов

здорового питания. В основном это происходит по причине того, что у молодого поколения просто нет возможности, времени, упорства и желания, но при этом многие студенты хотели бы улучшить свое питание.

Ключевые слова: студенты, питание, здоровье.

STUDY OF NUTRITION OF STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY

Kristina A. Aseeva, Natalia L. Khachaturova

Department of Hygiene and Ecology

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The problem of inadequate and unbalanced nutrition is very relevant in our time, because nutrition is one of the most important components in the lifestyle. Especially for students, the problem of nutrition is very common. Due to lack of time, improper daily routine, and poor nutrition, many students put their health in a dangerous position. **The purpose of the study** is to study and evaluate the nutrition of USMU students in accordance with the recommended norms of healthy nutrition.

Material and methods. 115 students of USMU took part in the survey, the questionnaire was created in Google Forms, containing questions about the diet, its diversity and balance, attitude to proper nutrition. All the answers were collected into a single Excel spreadsheet for further analysis. **Results.** The nutrition of the students turned out to be inadequate, unbalanced. As a result of the survey, it was revealed that only a small part of students adhere to the principles of proper nutrition 17.4% (n=20). The respondents also eat fast food, but the majority of respondents prefer lean, boiled and steamed food - 57.4% (n=66). The majority of respondents consume fish and meat 1-2 times a week (n= 45), which is insufficient for proper nutrition. Vegetables and fruits are consumed constantly by 60% (n=60) of respondents. 60.9% (n=70) of students cope with the drinking regime. In the final question of the questionnaire, the majority of respondents-89.6% (n=103) would like to improve their nutrition. **Conclusions.** Not all UMMU students adhere to the principles of healthy eating. This is mainly due to the fact that the younger generation simply does not have the opportunity, time, perseverance and desire, but at the same time many students would like to improve their nutrition.

Keywords: students, nutrition, health.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема неадекватного и несбалансированного питания очень актуальна в наше время, так как питание – один из основных факторов образа жизни. Питание обеспечивает полноценное функционирование всех органов и систем, формирует его здоровье, трудоспособность, иммунитет. Участие питательных веществ в обменных процессах взаимосвязано, поэтому очень важно их правильное соотношение в рационе [1]. Кроме того, рацион питания на каждом возрастном этапе должен соответствовать функциональным возможностям пищеварительной системы организма [2].

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения. Большую часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни. Для нормального функционирования организма питание играет очень большую роль. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых» [3].

Цель исследования – изучить и оценить питание студентов УГМУ на соответствие с рекомендуемые нормами здорового питания.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Для анализа структуры питания было проведено анкетирование 115 студентов Уральского государственного медицинского университета. Объектом проведенного исследования стало пищевое поведение студентов, которое изучалось в ходе анонимного анкетирования методом выборки ответов.

Для оценки состояния питания студентов было проведено анонимное анкетирование в формате «Google форма». Данная анкета включала 16 вопросов. В опрос входили вопросы как с одним, так и с несколькими вариантами ответов. Для анализа анкет и представления результатов, была использована программа Microsoft Excel.

Анкета была направлена на изучение: режима питания, разнообразия питания, сбалансированности питания, отношения к правильному питанию.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Большинство опрошенных видят важность в правильном питании - 93,9% (n=108). Из опрошенных студентов 5,2% (n=6) студентов не задумываются о правильном питании. И лишь 0,9% (n=1) считают, что правильно питаться совсем не нужно.

В результате опроса было выявлено, что малая часть студентов регулярно придерживаются принципов здорового питания—17,4% (n=20). Однако большая часть опрошенных стараются, но не на постоянной основе, не всегда могут себя контролировать – 64,3% (n=74). Остальная же часть не придерживается принципов правильного питания-16,5% (n=19). И лишь 1,7% (n=2) не считают важным придерживаться принципов правильного питания.

Согласно анкетным данным, число приемов пищи респондентов колеблется от 1 до 5 раз в день: 3-4 раза в день среди опрошенных могут себе позволить 64,3% (n=74), 1-2 раза в день – 28,7% (n=33), 4-5 раз в день – 0,9% (n=1).

На вопрос о привычке принимать пищу в ночное время, большинство студентов – 62,6% (n=72) ответили, что стараются не есть на ночь, но не всегда получается, принимают пищу ночью – 20,9% (n=24) опрошенных, и лишь 16,5% (n=19) студентов не едят на ночь.

Так как в современном мире появилось очень много фаст-фуда — это стало очень серьезным препятствием в борьбе за здоровое питание.

Блюда, реализуемые предприятиями «быстрого питания», 1-2 раза в месяц предпочитают в своем рационе 57,4% (n=66) студентов, 3-4 раза в месяц

23,5% (n=27), 5-6 раз в месяц 9,6% (n=11), и 5,6% (n=6) студентов питаются в таких заведениях более 7 раз в месяц. Так же в опросе были вопросы о еде, которую предпочитают сами студенты. Большинство студентов отдадут предпочтение постной, вареной и паровой пище – 57,4% (n=66), что соответствует принципам правильного питания, предпочитают жареную и жирную пищу – 31,3% (n=36), выбирают фаст-фуд – 7% (n=8).

Оценка продуктового набора анкетированных показала, что овощи и фрукты употребляют постоянно – 60% (n=69) респондентов, употребляют редко – 39,1% (n=45), употребляют очень редко – 0,9% (n=1). Большинство опрошенных постоянно употребляют молоко и кисломолочные продукты – 45,2% (n=52), употребляют данную группу продуктов редко – 37,4% (n=43). Большинство опрошенных студентов употребляют рыбу и мясо всего лишь 1-2 раза в неделю, что не очень хорошо, так как данные продукты являются главными источниками белка, меньшая часть студентов – 36,5% (n=42) предпочитают рыбу и мясо 3-4 раза в неделю, и лишь 24,3% (n=28) студентов употребляют данные продукты 5-7 раз в неделю.

Соблюдение питьевого режима является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Студенты отмечают, что примерно 1-2 литра в день выпивают 60,9% (n=70) опрошенных, более двух литров 10,4% (n=12), менее одного литра 26,1% (n=30) и остальные 2,6% (n=3) – 0,5 литра в день.

При анкетировании было выяснено, что большинство студентов – 91,3% (n=105) не ведут подсчет соотношений баланса белков, жиров и углеводов, и лишь 8,7% (n=10) анализируют своё питание и считают количество потребляемых нутриентов. Что не позволяет проанализировать сбалансированность и адекватность своего питания, скорректировать его с учетом дисбаланса.

Так же в анкету был включен данный вопрос для того, чтобы узнать, почему студенты не придерживаются принципов правильного питания. Большинство опрошенных – 74,8% (n=86) не могут правильно питаться, так как не хватает времени на приготовление полезной пищи, 26,1% (n=30) студентов испытают материальные трудности, вредная пища нравится больше 22,6% (n=26), нет желания питаться правильно у 19,1% (n=22) студентов.

Большинство опрошенных – 89,6% (n=103) хотели бы улучшить своё питание, и лишь 10,4% (n=12) студентов ответили отрицательно на данный вопрос.

ОБСУЖДЕНИЕ

Осуществленный анализ состояния питания студентов УГМУ позволил выявить несоблюдение принципов рационального питания, что неизбежно приведет к развитию заболеваний, которые сокращают человеческую жизнь, делают ее неполноценной, а порой и мучительной [4].

Таким образом, правильное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни. Для студентов проблема питания стоит особенно остро. В целях практического осуществления принципов сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным

составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах [5].

Хотелось бы отметить, что далеко не все студенты УГМУ придерживаются принципов здорового питания. В основном это происходит по причине того, что у молодого поколения просто нет возможности, времени и упорства, желая, но при этом многие студенты хотели бы улучшить свое питание.

ВЫВОДЫ

1. На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что большинство студентов УГМУ питаются неправильно, не соблюдаются принципы рационального питания, что может привести к серьезным проблемам, связанным со здоровьем и работоспособностью.

2. При анкетировании было выяснено, что большинство студентов не анализируют сбалансированность и адекватность своего питания, что не позволяет его скорректировать.

3. Большинство студентов не соблюдают рекомендованный режим питания в течение дня и связывают это с учебными нагрузками.

4. Большинство опрошенных хотели бы улучшить своё питание, поэтому необходимо проводить профилактическую разъяснительную работу среди студентов по вопросам здорового питания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Королев, А. А. Гигиена питания : учебник для студ. учреждений высш. образования / А. А. Королев. – Изд-е 4-е перераб. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 544 с.

2. МР 2.3.1.0253-21. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ : утверждены 22.07.2021 : введены в действие 22.07.2021. – Москва : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 72 с.

3. Особенности питания учащихся молодежи как фактор, влияющий на здоровье / Л.В. Подригало, С.С. Ермаков, О.А. Ровная[и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – 19 (4). – С. 103-110.

4. Сорока, Н. Ф. Питание и здоровье / Н. Ф. Сорока. – Минск: Беларусь, 2010. – 242 с.

5. Мешков, А. Ю. Питание студентов в университете /А Ю. Мешков, И. Ф. Юрин // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 3 (7). – С. 88-95.

Сведения об авторах

К.А. Асеева* – студент

Н.Л. Хачатурова – старший преподаватель

Information about the authors

K.A. Aseeva – student

N.L. Khachaturova – Senior Lecturer

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

aseeva-02@bk.ru