

О ХАРАКТЕРЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ К ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

Морозик А.О.

студент 4 курса медико-психологического факультета

Научный руководитель – доцент, к.б.н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Питание является одним из наиболее активных и важных факторов внешней среды, которое оказывает разнообразное влияние на организм человека, обеспечивает его рост, развитие, сохранение трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни. По данным экспертов ВОЗ количество и характер потребляемых продуктов питания в значительной мере определяют адаптационные резервы и здоровье человека. Древние греки говорили: «Мы – есть то, что мы едим». В течение жизни человек съедает 22-40 тонн пищи и выпивает 33-50 тысяч литров жидкости. Нарушения в качественной и количественной стороне питания негативно влияют на здоровье человека [1, 2]. Общей тенденцией в питании населения Беларуси является дефицит животных белков, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот и избыток простых углеводов и животных жиров [3]. Поэтому неправильное питание представляет собой серьезную современную проблему и может приводить к возникновению ряда заболеваний. В то же время, рациональное питание обеспечивает оптимальное функционирование иммунной системы, повышает работоспособность организма и адаптационный потенциал.

Студенческая молодёжь является одной из наиболее ценных категорий общества, для поддержания здоровья которой необходим правильный режим питания. Поскольку пищевое поведение включает в себя отношение, поведение, привычки, эмоции человека, которые являются индивидуальными, целесообразно использование психологического подхода к его коррекции.

Цель. Изучение режима питания студенческой молодежи и возможности использования психологического подхода к его оптимизации.

Материалы и методы исследования. В работе использованы методы сравнительного анализа и социологического опроса, который проводился в ноябре 2017 г. и январе 2018 г. среди студенческой молодёжи (113 человек в возрасте 19-23 года). Полученные данные обработаны статистически.

Результаты исследования. Питание здорового человека должно быть рациональным, то есть физиологически полноценным, соответствующим энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма. Научно обоснованные знания в области нутрициологии, дают возможность правильно организовать качественную и количественную стороны питания. При нарушениях в режиме питания возможна активизация процессов гниения, брожения и развитие заболеваний органов системы пищеварения [4].

В результате проведенного социологического опроса установлено, что большая часть студентов (86,2%) знакома с основами рационального питания. Однако, лишь 54,2% респондентов считают своё питание правильным. Определенная часть студентов (43,1%) ограничивает себя в еде, а некоторые (23,7%) имеют избыточную массу тела. Кратность приёмов пищи у 8,5% респондентов составляет 2 раза в день; у 42,4% – 3 раза; у 33,9% – 4 раза; у 15,3% – 5 и более раз в день. Больше половины студентов (54,2%) обедают в столовой университета; 69,5% – включают в свой пищевой рацион достаточное количество фруктов и овощей. Половина студентов (50,8%) употребляют избыточное количество сладостей (конфет и шоколада), рафинированные продукты предпочитают 45,8% респондентов. Недостаточное количество хлеба и зерновых продуктов в рационе питания имеют 68,9% респондентов. Большинство опрошенных (81%) готовят завтрак и ужин самостоятельно. Регулярно включают молочные продукты в рацион питания 96,6% студентов. При опросе, проводимом в ноябре 2017 г. этот показатель составлял 61,8%, что говорит о положительной динамике: улучшения рациона питания.

В результате проведенных исследований установлено, что у 42,4% студентов питание изменилось в лучшую сторону, у 18,6% – в худшую сторону, а у 32,2% респондентов изменений в питании не отмечено. Таким образом, нарушения режима питания имеют 51% студентов. Организацию рационального питания студентов

затрудняют дефицит времени на приём и приготовление пищи (56,4%), экономические факторы (43,6%), а также сложность обеспечения набора продуктов и неоптимальная обработка пищи. Нерациональный режим питания преобладает у студентов (8,5%), которые принимают пищу 2 раза в день. Данный показатель существенно не изменился за исключением тех студентов, кто употребляет пищу 1 раз в день (при опросе 2017 г. – 2,8% питались 1 раз в день).

В весенний период у большинства студентов наблюдается полигиповитаминоз, который необходимо устранять. В связи с этим в рацион следует включать достаточное количество овощей и фруктов, свежую зелень, хлеб из муки грубого помола.

Выводы. В результате проведенного исследования установлены нарушения в режиме питания у значительной части студенческой молодежи. Поскольку нарушения в системе питания у каждого человека индивидуальны, необходим персональный психологический подход к коррекции режима питания. Он должен включать несколько блоков: диагностический (определение характера и базовых психологических проблем респондента: выяснение смысла переедания или недоедания, пищевых стратегий и мотиваций); психотелесную коррекцию (повышение уровня физической активности); психологическую коррекцию (использование техник нейро-лингвистического поведения, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии).

Литература

1. [Электронный ресурс]: «Питание и онкологические заболевания» <https://www.argo-shop.com.ua/article-6523.html>
2. Ткаченко, Е. И. Питание, микробиоценоз и интеллект человека / Е. И. Ткаченко, Ю.П. Успенский. – СПб. : СпецЛит, 2006. – 590 с.
3. Гигиена питания: пособие для студентов лечебного и педиатрического факультетов / Т.И. Зиматкина, С.П. Сивакова, И.А. Наумов. – Гродно: ГрГМУ, 2012. – 151 с.
4. [Электронный ресурс]: «Глобальные проблемы человечества – продовольственная проблема» <https://geographyofrussia.com/globalnye-problemy-chelovechestva-prodovolstvennaya-problema/>