

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Шульга Е.В., Дорохина Л.В., Гуляй И.Э., Балбатун О.А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Студенческая жизнь отличается большим перенапряжением и информационной нагрузкой. Успешная адаптация для обучения в ВУЗе наблюдается при соблюдении следующих условий: регулярные физические нагрузки; правильный режим труда и отдыха; психологический комфорт во взаимоотношениях в коллективе и семье; следование принципам рационального питания [1]. Однако студенты питаются нерегулярно, зачастую 1-2 раза в день, перекусывая на ходу. В результате этого за период учебы у многих студентов появляются симптомы нарушения работы пищеварительной и нервной систем. Несмотря на то, что вопросам питания в средствах массовой информации и специальной литературе уделяется огромное внимание, имеется небольшое количество работ, посвященных исследованию пищевого поведения студентов-медиков, изучающих физиологию и гигиену питания.

Цель исследования - изучение типологических особенностей высшей нервной деятельности (ВНД), характера питания студентов медицинского ВУЗа и их взаимосвязь с успеваемостью и степенью депрессии, выявление зависимости между соматотипом и пищевым поведением.

Исследование проведено на 428 студентах второго курса лечебного факультета УО «Гродненский государственный медицинский университет» (2010/2011гг. обучения), среди которых девушки составили 82,71%. Типологические особенности ВНД оценивались с помощью «Личностного опросника Айзенка». Выявлено, что среди девушек холерики встречаются в 44,91%, меланхолики – 31,36%, сангвиники - 16,1%, флегматики – 7,63%. Таким образом, среди девушек ГрГМУ доминируют типы ВНД с преобладанием нейротизма. У юношей холерический тип ВНД встречается в 36,49%, однако увеличивается количество сангвиников (25,67%). Меланхолики составляют 20,27%, а флегматики – 17,57%.

При анонимном анкетировании (16 вопросов) выявлен нерегулярный характер питания студентов. На вопрос о частоте приема пищи 39,9% выбрали ответ: «Когда получается, тогда и ем» и только 21,1% ответили: «4 и более раз в сутки». Студенты иногда (60,3%) и часто (21,4%) перекусывают «на ходу». Значительно добавление в пищу соли, только 4,6% предпочитают недосаливать пищу. Среди опрошенных 54,9% употребляют 20 г и более сахара в сутки. Дополнительно добавляют в пищевой рацион сладости (помимо сахара) 66,7% студентов. Незначительно потребление натурального меда, а 45,8% студентов его практически не употребляют. Каши входят в ежедневный пищевой рацион только у 15,1% студентов, молочные продукты – 27,7%, фрукты и овощи – 13,9%. Только 15,8% опрошенных ежедневно используют продукты, богатые растительным белком. Избегают продуктов богатых холестерином 30,1%. Большой процент студентов (36,9%) указывают пищевые продукты, которые исключают из питания из-за пищевой аллергии или непереносимости.

Выявлены значительные половые различия в характере питания студентов. Девушки больше употребляют сахара, сладостей и чаще ограничивают использование продуктов, богатых холестерином. Юноши больше употребляют животного и растительного белка и жира.

При проведении корреляционного анализа установлена достоверная взаимосвязь между высокой успеваемостью и частотой употребления растительного белка (коэффициент корреляции Спирмена $R=0,1164$, $p=0,0209$), регулярностью использования каш ($R=0,1080$, $p=0,0323$), частотой употребления животного жира ($R=0,1162$, $p=0,0212$). Обнаружены взаимосвязи между степенью депрессивности, которую определяли по шкале В.В. Цунга [2] и характером питания. Более высокая депрессивность достоверно связана с приемом пищи «на ходу» ($R=0,1641$, $p=0,0011$), более частым употреблением углеводов ($R=0,1002$, $p=0,0470$), меньшей частотой употребления животного жира ($R=-0,1758$, $p=0,0005$) и стремлением исключать продукты, богатые холестерином ($R=-0,1027$, $p=0,0419$).

Дополнительно на выборке из 89 студенток проведен кластерный анализ взаимосвязи пищевого поведения и соматоти-

па. Нормостеническое телосложение отмечено у 77,2% обследованных студенток, астеническое телосложение - у 17,7%, гиперстеническое - у 5,1%. Снижение доли гиперстеников согласуется с данными литературы, что лица, занимающиеся умственным трудом, отличаются линейным телосложением. При этом девушки с самым большим массо-ростовым индексом характеризовались преобладанием меланхолического типа ВНД, а девушки с самым низким массо-ростовым индексом преобладанием холерического типа ВНД.

Представительницы изученной выборки соглашались с тем, что могли бы оздоровиться при помощи диеты (50,6%), но до практики эти намерения доходят только у 19,0% испытуемых. Подавляющее большинство (84,8%) опрошенных девушек отдают предпочтение мясной пище. Только 6,3% обследованных считают себя не вполне привлекательными, что показывает на преобладание в нашей выборке лиц с высокой самооценкой. У большинства анкетированных, независимо от типа телосложения, преобладает негативное отношение к вегетарианской диете и нежелание отказываться от мясной пищи. У подавляющего числа опрошенных – 92,3%, независимо от типа конституции, самооценка внешней привлекательности носит позитивный характер.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о преобладании среди студентов холериков, темперамент которых характеризуется импульсивностью, выраженностью эмоциональных переживаний, инициативностью, энергичностью, принципиальностью. Наши испытуемые, в целом, согласны с тезисом о пользе ограничений в питании. Выявленное нами взвешенное отношение к вопросам питания студентов медицинского университета возможно связано с их профессиональной подготовкой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Исютина-Федоткова, Т.С. Социально-гигиенические проблемы здоровья студентов: исторический аспект и современное состояние / Т.С. Исютина-Федоткова // Медицинский журнал. – 2008. - № 4. – С. 31-34.
2. Zung, W.W.K. A self-rating depression scale / W.W.K. Zung, N.C. Durham // Arch. Gen. Psychiatry. – 1965. – Vol. 12. – P. 63-70.