

АНАЛИЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТАМИ ЗГМУ

Заднепряный П.С.

студент 3 курса I медицинского факультета

Научный руководитель – к.м.н. доцент Кирсанова Е. В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Запорожский государственный медицинский университет, Украина

Актуальность. Рациональное питание – один из ключевых факторов здорового образа жизни. В настоящее время особую актуальность сохраняют проблемы питания среди населения в целом и молодежи в частности. Современные аспекты жизни студентов-медиков: постоянная нехватка времени, неразборчивость в выборе пищи и экономический фактор – не позволяют выделить достаточно времени и насладиться в полной мере приемом пищи. А весь fast food (с англ. «быстрая еда») – дешевая по сравнению с натуральным аналогом, а по вкусу, запаху и сытности почти такая же. Многие знают о вреде такой пищи, но вкусовые качества и доступность заставляют отдать предпочтение именно ей. Такое питание абсолютно нерационально. Чтобы убедиться во вредности fast food достаточно узнать его состав: трансгенные жиры, стабилизаторы, консерванты, ароматизаторы и красители – все эти вещества могут пагубно влиять на организм. Продукты быстрого питания содержат много насыщенных животных жиров, которые способствуют гипертонии и атеросклерозу. Избыток соли приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и почечнокаменной болезни, быстрые углеводы могут привести к диабету, трансжиры – химические канцерогены, вызывающие злокачественные образования, бедность на клетчатку и белок, способствует быстрому возвращению чувства голода и т. д. [1-5]. Из этого следует, что люди сознательно и планомерно убивают себя, когда выбирают fast-food.

Цель. Определить количество студентов в ЗГМУ, употребляющих «fast food», выяснить насколько часто употребляется данная пища, а также выяснение уровня осведомленности студентов о вреде «фаст-фуда».

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом анонимного анкетирования с помощью разработанной анкеты. Анкетирование проводилось среди студентов 1-6 курса разных факультетов ЗГМУ в возрасте от 17 до 28 лет. В анкетировании приняло участие 150 человек, из них 114 – девушки (76%), 36 – юноши (24%).

Обработка анкет проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Анкетирование показало, что 70% опрошенных употребляют фаст-фуд. Из вышеназванных на вопрос «Часто ли вы употребляете продукты быстрого приготовления» 58,1% респондентов ответили «да», а 41,9%, что «нет». В результате анкетирования удалось

выяснить, что наиболее часто употребляемым продуктом является шаурма (55,2%), на втором месте – деннер (21,1%), на третьем – лапша быстрого приготовления, пицца и чипсы (по 7,9%). На вопрос «Что вы ощущаете при употреблении фаст-фуда» 45,8%, ответили, что после приема быстрой пищи ощущают чувство насыщения, 54,2% отмечают, что прием продуктов быстрого приготовления не вызывает никаких ощущений. При этом 79% отмечает, что им нравится употреблять продукты быстрого приготовления, оставшиеся 21% ответили, что им не нравится употреблять фаст-фуд. Главной причиной употребления фаст-фуда является недостаток времени на употребление натуральной пищи (64,7%), после следуют финансовые трудности (22,8%) и нежелание готовить дома (12,5%). Одним из вопросов анкетирования был вопрос о том, знает ли анкетированный о вредности продуктов быстрого приготовления. Ответы были следующие: «Знаю» – 25,7%, «Знаю, но это миф» – 33,3%, «Не знаю» – 41%. У некоторых студентов (18%), употребляющих фаст-фуд, наблюдались следующие побочные эффекты: изжога, тошнота, головная боль, повышение артериального давления, проблемы со стулом. Остальные отрицают наличие побочных эффектов при приеме продуктов быстрого приготовления. На вопрос по поводу альтернативы фаст-фуду – 61,9% ответили, что альтернатива не нужна, а 48,1% дали положительный ответ. В ходе исследования удалось установить, что наибольшее количество студентов, употребляющих продукты быстрого питания – с 1-го курса (45,7%), на втором месте – 2 курс (21,9%), затем – 5 и 6 курсы (по 10%), меньше всего употребляют фаст-фуд – 3 и 4 курсы (по 6,2%).

Выводы. На основании полученных результатов, можно сделать выводы, что, несмотря на осведомленность о вреде продуктов быстрого питания, большая часть студентов продолжает ее употреблять. Более того, часть студентов отрицает вред фаст-фуда. Нужно улучшить качество информационного просвещения о рациональном и нерациональном питании, в первую очередь, среди студентов 1-го и 2-го курсов. Также необходимо сократить потребление продуктов из категории «fast food» или вообще отказаться от них для снижения риска возникновения различных патологий.

Литература:

1. Гигиенические аспекты изучения состояния питания учащихся с различным уровнем здоровья / Елисеева Ю.В., Елисеев Ю.Ю., Войтович А.А. // Профилактическая медицина. – 2013. – Т. 16. – № 5. – С. 37-40.
2. Вся правда о фаст-фуде // [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://health-diet.ru/article/pitanie/vsya_pravda_o_fast_fude/. – Дата доступа: 11.11.2019.
3. Негативное влияние «фаст-фуда» на здоровье человека / Е.Р. Вартанесян // Естественные науки. – 2015. – № 62. – С. 12-16.
4. О вреде фаст-фуда // [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://happy-womens.com/o-vrede-fastfuda.html#a_menu/ – Дата доступа: 05.11.2019.
5. Вред от фаст-фуда // [Электронные ресурсы] – Режим доступа: <https://chastnosti.com/vred-fast-fuda-fastfuda.html/> – Дата доступа 14.11.2019.