

СУРРОГАТНЫЕ СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ

Д. Е. Лапыш

*Научный руководитель: Н. В. Пац, доцент кафедры общей
гигиены и экологии, к.м.н., доцент*

*Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Проблема избыточной массы тела является одной из наиболее актуальных в современном обществе. По данным Всемирной организации здравоохранения, свыше 1,9 млрд. взрослых людей в мире имеют избыточный вес, а более 650 миллионов страдают ожирением. Одним из наиболее распространенных способов борьбы с этой проблемой является диета и физические упражнения, однако не всегда эти методы дают желаемый результат. В таких случаях может быть использован суррогатный метод избавления от лишней массы тела.

Суррогатный способ избавления от лишней массы тела – это метод, который не направлен на прямое снижение веса, а на устранение причин, которые могут приводить к набору веса. Например, это может быть увеличение физической активности, изменение питания, уменьшение стресса и сна. Эти методы могут помочь улучшить общее здоровье и дать долгосрочный эффект, но они не являются быстрым способом снижения веса.

Диета – совокупность пищевых продуктов, которыми питается человек. В состав сбалансированной диеты входит необходимое человеку количество всех питательных веществ.

Диета может характеризоваться основными факторами, химическим составом, физическими свойствами, кулинарной обработкой еды, а также временем и интервалом приема пищи. Диеты различаются по свойствам.

Важность диетического и лечебно-профилактического питания при различных заболеваниях уже давно не вызывает никаких сомнений.

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

1. Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 1,5-2 л в сутки.

2. Питаться дробно – 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить.

Каждый прием пищи должен состоять из белков (творог, мясо, рыба, яичный белок, молоко, орехи), полезных жиров (по своему составу полезными считаются оливковое масло, авокадо и различные виды орехов. Они содержат в обилии омега-3, -6, -9, в небольшом количестве – насыщенные жиры, множество витаминов и антиоксидантов углеводов).

Продукты, содержащие полезные для здоровья углеводы и способствующие похудению – это: отруби, овес, горох, чечевица, фасоль, яблоки, цитрусовые, ягоды, ячмень, гречка, бурый рис, белокочанная и все другие виды капусты и продуктов, богатых клетчаткой, фасоль и горох – 15%; белый рис и пшеница – 8%; овес и ячмень – 8–10%; орехи, миндаль, оливки – 10-15%; свежие овощи – 2–5%.

Овощи с наибольшим количеством клетчатки: зеленый горошек, брюссельская капуста, брокколи, спаржа, морковь; ягоды – 3-7%).

В этом случае организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества.

3. Быстрые углеводы желательно употреблять минимально; если очень хочется булочку или кондитерское изделие – его лучше съесть в первой половине дня.

4. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи.

5. Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это – грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.

Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса.

Оптимальная диета для студентов требует значительного нервно-эмоционального напряжения. Так, волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению кровяного давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Рациональное питание студентов должно компенсировать возросшие психоэмоциональные нагрузки. В меню обязательно должны быть молочные блюда, яйца, рыба. Не менее трети калорийности должны составлять жиры. Причем желательно, чтобы среди жиров были те, что содержат незаменимые жирные кислоты. На столе обязательно должны быть фрукты, овощи, зелень.

Цель исследования: изучить суррогатные способы избавления от лишней массы тела у студентов и влияние их на здоровье.

Материал и методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы респонденты (студенты в возрасте 17-25 лет, из них 63,1% – женского пола и 36,9% – мужского пола).

Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия).

Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты исследования и их обсуждение. Самооценка здоровья у 41% опрошенных оказалась удовлетворительной. Диетами пользуются 34,4%. Среди определяющих факторов, влияющих на выбор диеты, 61,5% молодых людей отметили, лишние сантиметры в объёме, 38,5% – избыточный вес.

5,7% опрошенных студентов готовы ради похудения в течение долгого времени принимать таблетки, (чаще выбирают мочегонные таблетки). Также некоторые студенты выбирают вещества, которые реагируют на жировую массу – 1,6%.

Наиболее применяемыми участниками исследования являются: гречневая диета – 15,6%, кефирная диета – 6,6%, белковая диета – 8,2%.

40,2% – выбирают подсчет калорий, 74,6% – физические нагрузки.

Среди продуктов для похудения выбирают грейпфрут 41,8%, капусту – 32%, имбирь – 33,6%, зеленый чай – 59%, яблоки – 49,2%, шпинат – 46,7%.

Студенты из своего рациона исключают сладкое, сахар и мучное – 25,4%, алкоголь, газировки, фастфуд, чипсы – 13,1%, быстрые углеводы и жиры – 7,4%.

51,2% – употребляют пиво 2-4 раза в месяц.

Каждый день употребляют молоко 24,6%, а хлебобулочные изделия 2-3 раза в сутки употребляют 23,1% студентов.

О чрезмерном снижении веса знают 50% опрошенных. Из них 13,1% каждый день взвешиваются.

Указали, что у них есть повышенная масса тела 22,3% студентов.

В пределах нормы индекс массы тела у 71,1% студентов, у 6,6% – ниже нормы. 76,2% опрошенных рассчитывали свой индекс массы тела самостоятельно.

Следят за изменением артериального давления и частотой пульса 36% студентов.

В результате исследования выяснилось, что 92% респондентов хотели бы стать более информированными в области диет. 52% студентов выбирают источником информации о диетах средства массовой информации, 20% – доверяют врачам, 6,6% – родителям, друзьям, знакомым.

Выводы.

1. Суррогатные методы избавления от лишней массы тела могут быть эффективными, но необходимо учитывать их побочные эффекты и возможные риски для здоровья.

2. Наиболее безопасным и эффективным способом борьбы с избыточной массой тела является здоровый образ жизни, включающий рациональное питание и регулярные физические упражнения.

Литература

1. Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеет. Светлана Бронникова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.livelib.ru/>.

2. Метаболический метод – способ правильно похудеть и

восстановить обмен веществ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fat-down.ru/>.

УДК 613.21

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Т. О. Макарова, В. И. Попов

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Воронежский
государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко»,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Введение. Питание является важной составляющей комплексного понятия здорового образа жизни. Оно вносит наибольший вклад в формирование здоровья. За последнее десятилетие значительно вырос к проблеме питания, так как процент алиментарно-зависимых заболеваний неуклонно растет.

Особенно ярко прослеживается такая закономерность в состоянии здоровья молодежи. На сегодняшний день продолжает увеличиваться обращаемость в медицинские организации молодых людей по поводу алиментарной патологии и сопряженных заболеваний. С этой точки зрения, наиболее уязвимой группой являются студенты, так как при очевидной загруженности и влиянии стрессовых факторов не всегда концентрируется внимание на поддержании здоровья, что в свою очередь может негативно сказаться на качестве жизни [2, 8].

Цель исследования: выявление недостатков в системе питания студентов, анализ рациона и оценка его влияния на здоровье учащихся.

Материал и методы исследования. В исследовании были использованы литературные источники последних 5 лет из электронных библиотек PubMed и eLIBRARY, а также материалы собственных исследований.

Результаты исследования и их обсуждение. При желании сохранения здоровья важно понимать, что, несмотря на глубокую