

Российский вестник гигиены. – 2022. – № 4. – С. 10–3; DOI: 10.24075/rbh.2022.059.

4. Научное обоснование и разработка современных рационов питания школьников / В. Р. Кучма [и др.] // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2019. – Т. 99, № 3. – С. 124–34.

5. Современные направления профилактической работы в образовательных организациях / В. Р. Кучма [и др.] // Гигиена и санитария. – 2014. – Т. 93, № 6. – С. 107–11.

6. Современные подходы к возрастной периодизации контингентов детей, подростков, молодежи здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы : монография в 5 т. Том 2 / Л. П. Чичерин [и др.]. – М. : Научная книга, 2019. – С. 8-30.

7. Paiement, K. Changes in Lifestyle Habits among Adolescent Girls after FitSpirit Participation / K. Paiement, V.Drapeau, J.A. Gilbert // Int. J. Environ Res. Public Health. – 2020. – № 17 (12). – P. 4388; DOI: 10.3390/ijerph17124388

УДК 613.2-057.875

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Л. И. Сутягина

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация*

Введение. Правильное питание является ключом к здоровью и красоте человека [2].

Правильное питание – это сбалансированная питание, которое наполняет организм человека всеми витаминами, макроэлементами и микроэлементами.

Многие люди не понимают концепцию правильного питания: кто придумал правила и откуда они взялись. Фактически, правильное питание разрабатывается диетологами. Они обнаружили сколько углеводов, жиров и белков нужно каждому человеку каждый день. Конечно, для этого была

составлена формула, поэтому вы можете выбрать свою норму. Если придерживаться показателей этой формулы, человек сбросит лишние килограммы. И наоборот, если у человека недостаточно килограммов, то с помощью правильного питания он наберет их. Наконец, организм сам будет знать, когда остановить свой вес [4].

У большинства людей в быстром режиме дня нет времени поесть даже 3 раза в день. Кто-то успевает только позавтракать, а кто-то на ужин объедается за весь день. Все это ошибочно. Такой образ жизни может привести к преждевременному старению, проблемам с желудком, разрушению иммунитета и вечной усталости. Правильное питание поможет вам сохранить здоровье, фигуру и молодость [3].

О необходимости приема пищи и ее количестве сигнализирует периодически возникающее чувство голода, то о качестве питания у большинства студентов не возникает даже мысли. Это часто сопровождается острой нехваткой времени, ленью, желанием сэкономить на еде или неумением готовить для себя. Поэтому питание большинства студентов основано на продуктах быстрого питания (разные виды завариваемой лапши, пакеты для супа / каши), бутербродах с маслом, колбасой / сыром и продуктах быстрого питания (гамбургеры, пирожки, хот-доги, булочки, картофель фри, чипсы, соленые орехи,) [1].

Фаст-фуд вреден для здоровья, и чрезмерное употребление неизбежно повлияет на вес и состояние организма. Этот тип питания способствует развитию гастрита с частыми обострениями, снижает работоспособность, создает дефицит витаминов и способствует ухудшению физического развития. Многие люди считают фаст-фуд вкусным.

В таком случае стоит разобраться, почему фаст-фуд такой вкусный, и пересмотреть свое отношение к нему. В состав фастфуда входит большое количество вредных для здоровья пищевых добавок. Из-за химических веществ любое блюдо может получить тонкий вкус, но это не делает его полезным.

Важность правильного питания у молодых людей огромна, потому что именно в этом возрасте (17-33 года) человеческому организму необходимо увеличить энергетические, умственные и физические затраты.

Соблюдение основных принципов рационального питания является важной частью биологических функций организма. Обратите внимание, что энергия, поступающая в организм в виде пищи, расходуется во время жизнедеятельности. Следовательно, соотношение потребляемой пищи и потребляемой энергии может предотвратить такие проблемы, как, дистрофия или ожирение.

По мнению диетологов, чтобы поддерживать нормальный вес, хорошее пищеварение и обмен веществ, нужно есть часто, но понемногу. Однако перекусы должны быть полезны. Хлеб, пироги, картофель фри и конфеты-это прямые способы набрать вес. Что еще более важно, для быстрых перекусов подходят продукты, содержащие клетчатку [5].

В то же время правильная организация студенческих обедов проста и не требует много времени и денег. Достаточно понять, что питание в студенческий период во многом определяет здоровье следующего периода жизни и желание его изменить.

Правильное питание для учащихся основано на разумной и сбалансированной диете, которая обеспечивает организм учащихся макро- / микроэлементами из всех продуктов питания. Блюда для студентов должны включать натуральные продукты-нежирное мясо, рыбу, творог, продукты на основе молочной кислоты, сливочное масло, крупы, овощи, фрукты.

Материал и методы исследования. Для того чтобы проверить соответствует ли рацион студентов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета заявленным требованиям, было проведено эмпирическое исследование. Анкета состояла из 19 вопросов, которые касались правильного и рационального питания.

Результаты исследования и их обсуждение. На первый вопрос «Считаете ли Вы свое питание рациональным?» 53% респондентов ответили «нет». Остальные либо считают, что их питание правильное и гармоничное, либо затрудняются ответить. Последний ответ свидетельствует о том, что не все учащиеся понимают основные принципы рационального питания или не до конца уверены, что их рацион в точности соответствует всем требованиям.

На следующий вопрос «На сколько строго Вы следите за своим рационом?» большинство студентов (68 %) ответили. Что

стараятся следить за своим рационом. Стоит обратить внимание на тот факт, что только 8% всех опрошенных строго следят за своим рационом. С одной стороны, это не очень хорошо, так как принципом рационального питания является постоянство. Но с другой стороны, при большом показателе можно было бы говорить о студентах с РПП. Ведь в возникновении пищевых расстройств часто виноват избыточный контроль своего питания.

На основании ответов на четвертый вопрос «Количество приемов пищи?» с вариантами ответов – 1-2 раза, 3 раза, 4-5 раз, более 5 раз, «не могу ответить». Можно сделать вывод, что большинство студентов (79%) не знают о том, что 4–5 раз – это идеальное количество раз питания в день.

Согласно научным исследованием, 3-кратный прием пищи – это достаточно вредно, так как суммарное потребление составляет большой объем, что при 4–5 кратном приеме. Около 8% студентов не могут точно ответить, сколько раз в день они потребляют пищу, что достаточно плохо. При употреблении избыточного количества развиваются гастриты, ожирение, страдает кровообращение и ЦНС. При недостаточном употреблении пищи студент будет выглядеть вяло и растерянно, снизится способность к умственным нагрузкам.

На вопрос «Завтракаете ли Вы?» некоторые студенты (30%) ответили, что обходятся без завтрака. Это пагубная привычка, поскольку завтрак является важным приёмом пищи, а его отсутствие приводит к нарушению обмена веществ, что тормозит физическую и умственную активность человека и как следствие, снижает качество жизни. Остальные 70% студентов завтракают.

«Обращаете ли Вы на состав продуктов?» – ответы на этот вопрос приятно удивили. Оказывается, что большинство студентов (34%) обращает внимание на состав, а вторая половина (34%) – иногда обращает внимание на состав. Скорее всего, это связано с тем, что учащиеся стремятся сделать своё питание рациональным. Важно обращать внимание не только на калорийность, но и на состав продукта, так как количество питательных элементов, поступающих в организм столь же важно, как и энергетическая ценность товара.

Для исследования было важно знать, как сами студенты оценивают своё состояние. Половина студентов (50%) чувствуют

себя хорошо и болеют редко. 37% учащихся чувствуют себя отлично. Но 13% опрошенных все-таки чувствуют себя больными и уставшими. Радует тот факт, что ответ «затрудняюсь» никто не дал, это говорит о том, что студенты могут сразу оценить своё состояние.

Выводы. Из данных, упомянутых выше, можно сделать вывод о том, что физическое здоровье и питание студентов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета находится в норме.

Из-за нехватки времени режим дня страдает, поэтому необходимо задуматься не только о знании базовых вопросов, но и о соблюдении основных правил. Возможно, многие понятия студентов сейчас находятся на простом уровне. Для того, чтобы студенты больше заботились о своём организме, стоит прибегнуть к просвещению, где надо уточнить: питание не должно быть спонтанным и однообразным.

Проблема рационального питания – это важный вопрос, который занимает одно из главных мест в жизни человека.

Литература

1. Денисова Г. С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г. С. Денисова, Л. А. Березуцкая. – Барнаул, 2017. – 167 с.
2. Дружинин, П. В. Основы нутрициологии: учебное пособие / П. В. Дружинин, А. Ф. Новиков, Ю. А. Лысиков. – М., 2014. – [Электронный ресурс].
3. Лемеш, К. И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента / К. И. Лемеш // Система ценностей современного общества. – 2016. – № 48. – С. 121–5.
4. Основы здорового питания нутрициологии / А. В. Скальный [и др.]. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2015. – 117 с.
5. Особенности фактического питания студентов разных курсов вуза / А. В. Никулин [и др.] // Социосфера. – 2016. – № 23. – С. 7–10.