

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ НА ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ У МОЛОДЕЖИ,
ПОЛУЧАЮЩЕЙ МЕДИЦИНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

*С.П. Сивакова: ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8573-274X>,
Г.Д. Смирнова: ORCID: // <https://orcid.org/0000-0002-8587-8706>*

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

**THE STUDY OF THE INFLUENCE OF DIETARY
CHARACTERISTICS ON THE HEALTH POTENTIAL OF
YOUNG PEOPLE RECEIVING MEDICAL EDUCATION**

*S.P. Sivakova: ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8573-274X>,
G.D. Smirnova: ORCID: // <https://orcid.org/0000-0002-8587-8706>*

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат.

Для сохранения потенциала здоровья важно формировать рациональные пищевые привычки в молодом возрасте. В связи с этим особенно актуальным представляется изучение характера питания в студенческой среде. К сожалению, в настоящее время, по данным ежегодных медицинских осмотров, у 80–85% студентов диагностируются какие-либо нарушения состояния здоровья, а около 30% из них имеют в анамнезе хронические заболевания.

Цель исследования: изучить характер питания, алиментарные факторы риска, пищевые привычки и предпочтения в молодежной среде.

Материал и методы исследования. С помощью валеолого-диагностических методов обследовано 237 респондентов в возрасте от 19 до 25 лет (из них 23,5% лиц мужского пола и 76,5% – женского).

Результаты исследований. В современных условиях характер питания молодежи существенно изменился. Для 62,4% участников исследования здоровое питание и режим питания оказались взаимосвязанными понятиями, а каждый пятый (19,7%) респондент уверен в том, что для того, чтобы придерживаться рационального питания, необходимы значительные временные и финансовые затраты. Ориентируются

при выборе пищевых продуктов на сложившиеся индивидуальные предпочтения, качество приобретаемых продуктов и возможности семейного бюджета 79,8% респондентов.

При анализе пищевых предпочтений было установлено, что 88,8% респондентов испытывали пристрастие к фастфуду, 72,5% – к сладкой пище, а 67,9% – к мучным продуктам, при том, что больше половины (58,4%) анкетированных питались всухомятку. К сожалению, 59,4% студентов, несмотря на получаемое медицинское образование, информацию о рациональном питании получали из средств массовой информации, и только 31,1% – от специалистов.

Выводы. Недостаточная информированность молодежи в вопросах рационального питания обуславливает необходимость дополнительного изучения особенностей пищевого статуса молодежи и разработку мер профилактической направленности для предупреждения алиментарно-обусловленных нарушений здоровья.

Ключевые слова: молодежь, здоровье, рацион питания.

Abstract.

To preserve the potential of health, it is important to form rational eating habits at a young age. In this regard, it is especially relevant to study the nature of nutrition in the student environment. Unfortunately, currently, according to annual medical examinations, 80-85% of students are diagnosed with any health disorders, and about 30% of them have a history of chronic diseases.

Objective: to study the nature of nutrition, food risk factors, eating habits and preferences among young people.

Material and methods. Using valeological diagnostic methods, 237 respondents aged 19 to 25 years were examined (23.5% of them male and 76.5% female).

Results. The results of the research. In modern conditions, the nature of youth nutrition has generally changed. For 62.4% of the study participants, healthy eating and diet turned out to be interrelated concepts, and one in five (19.7%) respondents are confident that it takes a lot of time and money to adhere to a rational diet. 79.8% are guided in choosing food based on their eating habits, the quality of

products and the possibilities of the family budget. When analyzing food preferences, it was found that 88.8% of respondents were addicted to fast food, 72.5% - to sweet foods, and 67.9% — to flour products, while more than half eat dry (58.4%). Unfortunately, 59.4% of students, despite receiving medical education, took information about proper nutrition from the media, only 31.1% — from specialists.

Conclusions. Insufficient awareness of young people, as in matters of rational nutrition, necessitates the study of the peculiarities of the nutritional status of young people and the prevention of signs of alimentary-related signs of health disorders.

Key words: youth, health, diet.

Введение. Потенциал здоровья — это совокупность способностей индивидуума адекватно реагировать на воздействие внешних средовых факторов, при этом адекватность реакций определяется состоянием компенсаторно-приспособительных систем (нервной, эндокринной, иммунной) и механизмом психологической саморегуляции (защиты).

В последние годы растет понимание роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. В этой связи возрастает роль рационального питания, являющегося одним из факторов, определяющих состояние физического и психического благополучия человека.

В настоящее время на фоне достигнутого снижения распространенности инфекционных заболеваний в структуре общей заболеваемости и смертности населения значительно увеличивается бремя неинфекционных заболеваний, традиционным фактором риска которых являются проблемы, связанные с питанием [5].

По данным Глобального бремени болезней (далее – ГББ), алиментарные факторы риска, включая повышенное потребление натрия, ограниченное использование цельного зерна и фруктов существенно повышают вероятность развития болезней системы кровообращения (далее – БСК), онкозаболеваний и диабета 2-го типа, определяющих структуру смертности взрослого населения.

В настоящее время на долю неинфекционных заболеваний приходится до 80% всех расходов здравоохранения [4].

Так, в ходе анализа данных ГББ с 1990 по 2017 гг. заболеваемости населения в возрасте 25 лет и старше из 195 стран было установлено, что в 2017 г. 11 млн смертей и 255 млн. лет жизни, скорректированных по нетрудоспособности (*disability-adjusted life years, DALY*) были связаны с алиментарными факторами риска, причем почти 10 млн из них ассоциировались с БСК, около 913 тыс. – с онкологическими заболеваниями и почти 339 тыс. – с диабетом 2-го типа. Исследования же, проведенные Всемирным экономическим форумом, показывают, что мировые затраты на неинфекционные заболевания, связанные с питанием, к 2030 г. достигнут 31 трлн долл. США [2].

Несбалансированность питания определяет 12,9% случаев смерти населения, еще 12,5% смертей связаны с избыточным питанием [3]. Поэтому для сохранения потенциала здоровья важно формировать рациональные пищевые привычки в молодом возрасте.

В связи с этим особенно актуальным представляется изучение характера питания в студенческой среде. К сожалению, в настоящее время, по данным ежегодных медицинских осмотров, у 80–85% студентов диагностируются какие-либо нарушения состояния здоровья, а около 30% из них имеют в анамнезе хронические заболевания [2]. Наиболее часто нерациональное питание ассоциировано с повышением риска развития функциональных заболеваний пищеварительного тракта [1].

Обучение в университете характеризуется высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок и приводит к изменению образа жизни, сложившегося в школьные годы.

Так, в ряде исследований установлено, что наибольший уровень стресса за годы университетской жизни в силу особенностей образовательного процесса испытывают студенты медицинских университетов [2]. Основные факторы – это нерегулярное питание, пропуски приемов пищи, повышение потребления сладкой и высококалорийной жирной пищи, блюд быстрого приготовления (фастфуда) [1].

Несмотря на то, что неуклонно растет количество исследований, подтверждающих пользу пищевых волокон для поддержания здоровья человека, среднее потребление свежих

овощей и фруктов в большинстве стран мира составляет лишь половину от рекомендуемого Всемирной организацией здравоохранения уровня (500,0 г/сут) [3].

Продукты, богатые клетчаткой, обладают пребиотическим действием, улучшают состояние и функцию кишечника; способствуют нормализации липидного спектра и массы тела; снижают риск развития и смертность от БСК, болезней органов дыхания, онкологической патологии, сахарного диабета; повышают психологическое благополучие и уменьшают риск развития депрессии [2]. Кроме того, свежие фрукты и овощи являются источниками полезных питательных веществ – микроэлементов, витаминов и полифенолов, также необходимых для поддержания здоровья [1].

Результаты ряда исследований показали, что среди студентов-медиков, особенно 1-го курса, относительно высока распространенность расстройств пищевого поведения, ассоциированных с тяжелыми психологическими и физиологическими последствиями [3]. Этому способствуют также и внешние факторы риска, такие как наличие большого количества павильонов быстрого питания рядом с университетом, большая удаленность учебных корпусов друг от друга, непродолжительные перерывы между практическими и лекционными занятиями [1].

В связи с вышеизложенным обучение принципам рационального питания рассматривается в качестве одного из методов оказания медицинской помощи, который потенциально может принести огромный вклад в профилактику и снижение риска развития неинфекционных заболеваний [3].

Цель исследования: изучить характер питания, алиментарные факторы риска, пищевые привычки и предпочтения в молодежной среде.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 237 респондентов в возрасте от 19 до 25 лет (из них 23,5% лиц мужского пола и 76,5% – женского).

Распределение респондентов по индексу массы тела (далее – ИМТ) было следующим:

- 15,1% – с низким значением,
- 65,6% – в пределах нормальных значений,

- 29,3% – с избыточной массой тела и ожирением.

Для оценки характера питания и пищевого поведения использовался опросник *WHO CINDI program questionnaire*, рекомендованный для проведения социологических исследований здоровья населения.

Критерии включения: наличие информированного согласия на участие в исследовании посредством заполнения онлайн-формы.

Статистическая обработка проводилась с использованием пакета Statistica 6.1 и возможностей MS Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка собственного состояния здоровья, сложившаяся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания, показала, что самооценка индивидуального здоровья у всех респондентов достаточно высокая.

Так, 51,3% респондентов оценили индивидуальное состояние здоровье как удовлетворительное, а 38,92% – как хорошее. Причем ни один респондентов не оценил состояние своего здоровья как «очень плохое». Это, вероятно, обусловлено тем, что 42,2% студентов осознают ценность индивидуального здоровья как важнейшего элемента полноценной жизни, а для 30,3% молодых людей оказалось важным и поддержание нормального состояния здоровья их близких.

Как свидетельствуют результаты проведенных исследований, в современных условиях характер питания молодежи существенно изменился.

Так, для 62,4% участников исследования здоровое питание и режим питания оказались взаимосвязанными понятиями, а почти каждый пятый (19,7%) респондент уверен – чтобы придерживаться рационального питания, необходимо «много времени и денег», что, однако, в реальной жизни далеко не всем респондентов удается соблюдать. Причем нарушения этого принципа в молодежной среде являются скорее закономерностью, чем исключением.

Как известно, избыточное потребление калорийной пищи приводит к развитию алиментарного ожирения, лежащего в основе развития артериальной гипертензии, атеросклероза,

сахарного диабета и ряда других заболеваний, обуславливающих высокую смертность. Именно это и дополнительно подтвердили результаты нашего исследования (рисунок 1).

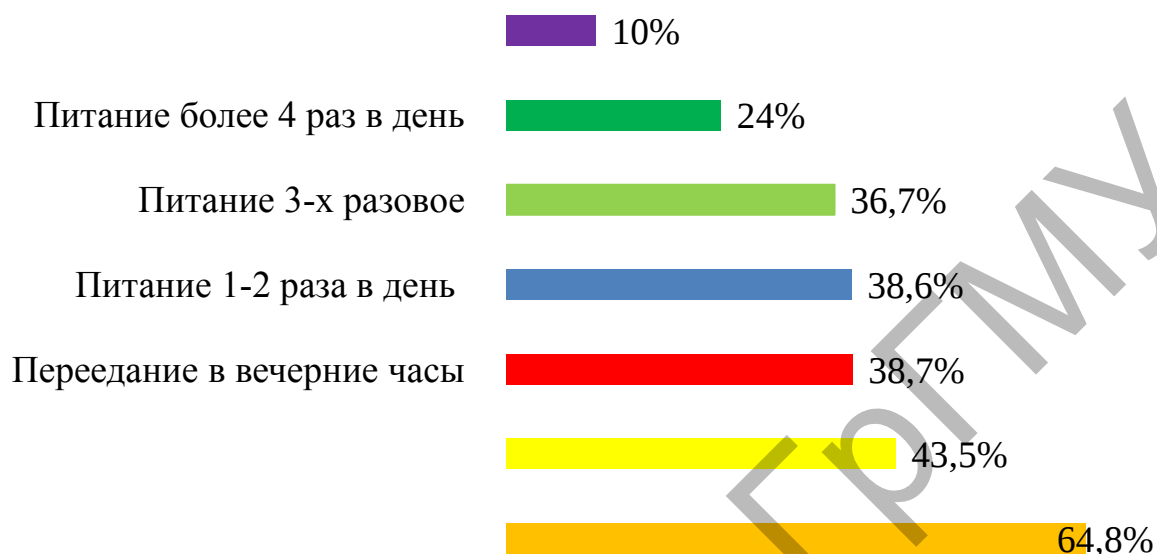


Рисунок 1. – Специфика режима питания молодежи, по данным опроса

Установлено, что промежутки между приемами пищи у основной массы (88%) анкетированных были следующими:

- между завтраком и обедом: 5 часов;
- между обедом и ужином: 3 часа.

Таким образом, интервал между обедом и ужином был очень коротким, что могло сопровождаться вечерним перееданием, тем более, что последний прием пищи у значительного большинства (70,0%) студентов приходился на 21 час.

Абсолютное большинство (79,8%) опрошенных при выборе пищевых продуктов ориентировались на сложившиеся пищевые привычки, качество продуктов, а также возможности бюджета, тогда как их в значительно меньшей степени интересовали пищевая ценность продукта, степень его полезности, а также профессиональные советы специалистов-диетологов (рисунок 2).



Рисунок 2. – Выбор места питания студентов, по данным опроса

Удалось установить, что 66,1% студентов считают, что питаются рационально, приобретая для обеспечения оптимального обеспечения базовых потребностей организма в питательных веществах, микро- и макронутриентах наборы продуктов, характеризующиеся их максимально разнообразными. Однако полученные результаты исследования качества домашнего питания констатируют его несбалансированность и нерегулярность. Причем весьма тревожным является тот факт, что наиболее важные пищевые продукты в суточных рационах анкетированных либо вообще отсутствуют, либо встречаются «иногда».

Средние данные употребления в пищу основных групп продуктов оказались следующими:

- общий объем по хлебу и хлебобулочным изделиям – $706,6 \pm 62,12$ г/сутки (или 36,7% рациона),
- овощи и фрукты (включая и картофель) – $621,6 \pm 83,14$ г/сутки (соответственно, 32,3%),
- мясопродукты и рыба – $272,5 \pm 36,73$ г/сутки (14,1%),
- молокопродукты – $235,4 \pm 48,9$ г/сутки (12,2%),

- пищевые жиры – $86,98 \pm 14,36$ г/сутки (4,7%) (рисунок 3).

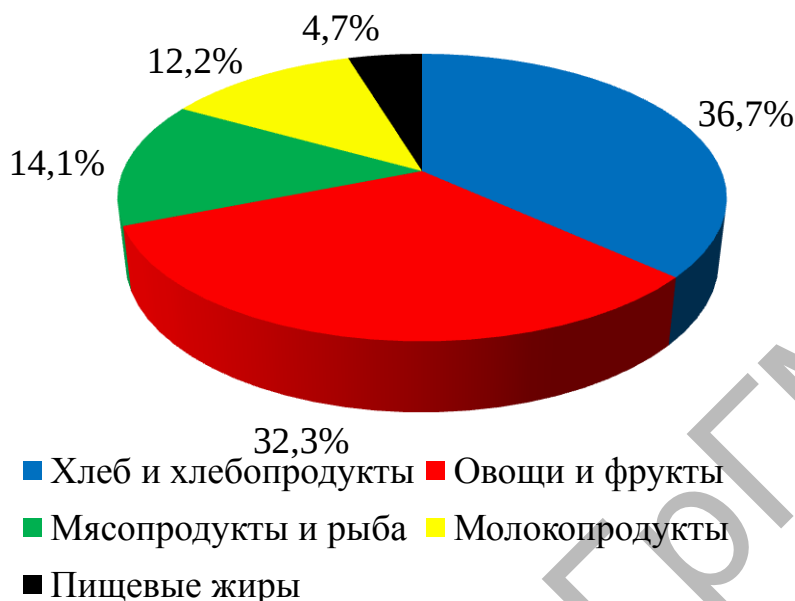


Рисунок 3. – Потребление студентами основных групп пищевых продуктов, по данным опроса

При анализе пищевых предпочтений было установлено что 88,8% респондентов испытывали пристрастие к фастфуду, 72,5% – к сладкой пище, а 67,9% – к мучным продуктам, при этом больше половины питаются всухомятку (58,4%).

Все респонденты считали, что знают, что такое «фастфуд», и то, как он влияет на здоровье человека (указали, что в продуктах содержится большое количество холестерина – 88,6%, что он приводит ко многим заболеваниям – 83,0%, к ожирению – 70,4%, к гастриту – 29,8%), признавая, что «фастфуд» не является основой здорового питания 65,9%.

Несмотря на то, что почти $\frac{3}{4}$ респондентов и связывали проблему лишнего веса с употреблением «фастфуда», их отношение к его распространенности и доступности распределилось примерно равномерно: сторонников оказалось 56,8% и 43,2% – противников. При этом, зная о вреде «фастфуда», только 66,4% студентов готовы полностью отказаться от него, однако 23,7% респондентов, даже «разбогатевав», никогда не отказались бы от его употребления в пищу.

При этом удалось установить, что наличии дополнительных финансовых средств половина (50,8%) респондентов потратила бы их на приобретение мяса и мясопродуктов, а 22,5% анкетированных – на покупку овощей и фруктов. Таким образом, однообразие рациона питания оказалось достаточно тесно сопряженным с уровнем доходов студенческой молодежи.

Необходимо также отметить, что устоявшиеся неправильные пищевые стереотипы многие студенты все же готовы были изменить и даже предпринимали с этой целью определенные усилия, причем 25,7% респондентов – под воздействием советов старших членов семьи, и 17,3% анкетированных – вследствие соответствующих рекомендаций врачей. Для большинства же (59,4%) студентов, несмотря на получаемое медицинское образование, наиболее значимыми основными источниками для попыток изменения своих пищевых привычек питания и поведения для соответствия принципам здорового образа жизни оказались средства массовой информации.

Выводы.

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что питание большинства респондентов является нерациональным, а в повседневной жизни студенческой молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных пищевых продуктов и неправильными устоявшимися пищевыми привычками.

Недостаточная информированность молодежи в вопросах рационального питания обуславливает необходимость дополнительного изучения особенностей пищевого статуса молодежи и разработку мер профилактической направленности для предупреждения алиментарно-обусловленных нарушений здоровья.

Литература

1. Влияние неадекватности питания на уровень заболеваемости населения болезнями пищеварительной системы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-neadekvatnosti-pitaniya-na-uroven-zabolevaemosti-naseleniya-rossii-boleznyami-pischevaritelnoy-sistemy>. – Дата доступа: 18.04.2023.

2. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-riska-dlya-zdorovya-faktorov-obraza-zhizni-obuchayusheysya-molodezhi>. – Дата доступа: 18.04.2023.

3. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-medsina/2021/4/1230549482021041037>. – Дата доступа: 18.04.2023.

4. Экономика профилактики неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-medsina/2018/2/1230549482018021004>. – Дата доступа: 18.04.2023.

5. The Global Economic Burden of Noncommunicable Diseases / D. E. Bloom [et al.]. – Geneva : World Economic Forum, 2011. – Accessed February 04, 2021; doi: https://www.world-heart-federation.org/wp-content/uploads/2017/05/WEF_Harvard_HE_GlobalEconomicBurdenNonCommunicableDiseases_2011.pdf.

References

1. Vliyanie neadekvatnosti pitaniya na uroven' zabolevaemosti naseleniya boleznyami pishchevaritel'noj sistemy [*Elektronnyj resurs*]. – – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-neadekvatnosti-pitaniya-na-uroven-zabolevaemosti-naseleniya-rossii-boleznyami-pischevaritelnoy-sistemy>. – Data dostupa: 18.04.2023 (in Russian).

2. Ocenka riska dlya zdorov'ya faktorov obraza zhizni obuchayushcheysya molodezhi [*Elektronnyj resurs*]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-riska-dlya-zdorovya-faktorov-obraza-zhizni-obuchayusheysya-molodezhi>. – Data dostupa: 18.04.2023 (in Russian).

3. Harakter pitaniya i pishchevye privychki v molodezhnoj srede [*Elektronnyj resurs*]. – Rezhim dostupa: <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-medsina/2021/4/1230549482021041037>. – Data dostupa: 18.04.2023 (in Russian).

4. Ekonomika profilaktiki neinfekcionnyh zabolevanij [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditcina/2018/2/1230549482018021004>. – Data dostupa: 18.04.2023 (in Russian).

5. Bloom DE, Cafiero ET, Jane-Llopis E, Abrahams-Gessel S, Bloom LR, Fathima S, Feigl AB, Gaziano T, Mowa M, Pandya A, Prettner K, Rosenberg L, Seligman B, Stein AZ, Weinstein C. (2011). The Global Economic Burden of Noncommunicable Diseases. Geneva: *World Economic Forum*; Accessed February 04, 2021; doi: https://www.world-heart-federation.org/wp-content/uploads/2017/05/WEF_Harvard_HE_GlobalEconomicBurdenNonCommunicableDiseases_2011.pdf (in English).

Поступила в редакцию: 16.02.2024.

Адрес для корреспонденции: kge_grgtu@mail.ru

УДК:613.3:663.85

**ИНФОРМИРОВАННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ О ВЛИЯНИИ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ И КРИТЕРИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИХ ВЫБОР
ПОТРЕБИТЕЛЯМИ**

Е.В. Синкевич: ORCID: <https://orcid.org//0000-0002-3222-4717>, Д.А. Воронов

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

**AWARENESS OF THE POPULATION ABOUT THE
IMPACT OF ENERGY DRINKS ON HEALTH AND THE
CRITERIA DETERMINING THEIR CHOICE BY
CONSUMERS**

*E.V. Sinkevich: ORCID: <http://orcid.org//0000-0002-3222-4717>,
D.A. Voronov*

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus