

ЛИТЕРАТУРА

1. Cheyne, J. A. Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: neurological and cultural construction of the nightmare / J. A. Cheyne, S. D. Rueffer, I. R. Newby-Clark // *Consciousness and Cognition*. – 1999. – № 8. – P. 319–337.
2. O’Hanlon, J. Experiences of sleep paralysis in a sample of Irish university students / J. O’Hanlon, M. Murphy, Z. Di Blasi // *Irish Journal of Medical Science*. – 2011. – № 4. – P. 917–919.
3. Ohaeri, J. U. The pattern of isolated sleep paralysis among Nigerian medical students / J. U. Ohaeri, A. O. Odejide, B. A. Ikuesan J. D. Adeyemi // *Journal of the National Medical Association*. – 1989. – № 7. – P. 805–808.
4. Жилов, Д. А. Интроспективный анализ проявлений сонного паралича / Д. А. Жилов, Т. В. Наливайко // Сборник докладов XVI-й Междунар. науч. конф. «Актуальные вопросы современной психологии и педагогики» (Липецк, 27 декабря 2013 г.). – 2014. – С. 148–155.
5. Жданок, А. А. Сонный паралич среди студентов-медиков: этиология, роль наследственности и характерные проявления / А. А. Жданок, Е. Н. Пальчик // *Инновации в медицине и фармации – 2019 : материалы дистанционной науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых / под. ред. А. В. Сикорского, В. Я. Хрыщановича – Минск : БГМУ, 2019. – С. 499–504.*

АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Копылович Д. А.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научные руководители: ст. препод. Смирнова Г. Д.,
канд. мед. наук, доц. Сивакова С. П.

Актуальность. Важнейший аспект здорового образа жизни – соблюдение правил и принципов рационального питания. Питание играет важную роль в формировании не только здоровья в условиях современной жизни, но и поведения человека. В последние годы на долю несбалансированного питания приходится 12,9 % смертности населения, еще 12,5 % смертей связаны с избыточным питанием. Проблема организации рационального питания особо актуальна для молодых людей при переезде в крупный город с его быстрым темпом жизни и высоким риском подверженности стрессам вкупе с множеством неблагоприятных экологических факторов – химическим, электромагнитным, шумовым, биологическим загрязнением окружающей среды, нарушением биоритмов. В этих условиях неправильное питание может стать дополнительным мощным фактором угнетения организма молодого человека, а рациональное питание – способствовать преодолению им

негативных воздействий окружающей среды. Для сохранения потенциала здоровья важно формировать рациональные пищевые привычки в молодом возрасте [1].

Цель. Изучение влияния негативных факторов в питании современной молодежи.

Методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 545 респондентов (из них 71,4% девушек и 28,6% юношей) в возрасте 19-23 лет. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования, только 24,6% респондентов указали, что они ведут здоровый образ жизни. Однако при анализе пищевых предпочтений было установлено, что 93,3% участников исследования ежедневно употребляют шоколад, конфеты, карамель и тонизирующих напитков, 53,3% – торты и пирожные, 26,7% – варенье, 6,7% – иные кондитерские изделия. Высока доля употребления фаст-фуда – несколько раз в месяц «быстрая пища» присутствует у 67,7 % респондентов, 1-2 раза в неделю или раз в месяц – по 6,7% и столько же фаст-фуд не употребляют вообще. При этом 57,7% молодежи в целом предпочитали фаст-фуд полуфабрикатам, что, на наш взгляд, связано с их высоким темпом жизни, а также их неготовностью тратить даже минимальное время, как в случае с полуфабрикатами, на приготовление пищи. Хлеб и хлебобулочные изделия присутствуют в рационе каждый день у 53,3%, макаронные изделия – у 66,7%. В тоже время ежедневно в рационе мясотолько у 46,7% респондентов, молоко и молокопродукты – у 33,3%, рыба – у 13,3%, а яйца, овощи и фрукты – у 6,7%. Калорийность продуктов интересна 24,3% участникам исследования (*все – женщины*).

Вместе с тем на явные аспекты безопасности (*срок годности продуктов*) обращают внимание абсолютное большинство (92,4%) респондентов. 19,2% респондентов имеют «плавающий» главный прием пищи, что, очевидно, связано с нарушениями режима труда и отдыха. При этом 76,5% респондентов были удовлетворены количеством потребляемой пищи, однако недовольны разнообразием своего рациона.

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что питание большинства респондентов является нерациональным, в повседневной жизни молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности питания современной молодежи как фактор, влияющий на здоровье [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-uchascheysya-molodezhi-kak-faktor-vliyayushiy-na-zdorovie/viewer>. – Датадоступа: 18.02.2024.