

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ТРАДИЦИЯМ ПИТАНИЯ БЕЛОРУСОВ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Ю.Н. Каленкович, Я.В. Пигоцкая, студенты 3 курса лечебного факультета
Кафедра общей гигиены и экологии

Научные руководители – к.м.н., доцент Сивакова С.П., ассистент Смирнова Г.Д.

Актуальность. Национальная кухня белорусов развивалась столетиями. Выдержанная на традициях, она всегда в себе сочетала как высокие вкусовые качества, так и пользу и рациональность. Длительная и сложная обработка, которой подвергали в народной кухне зерно или отруби (в том числе закисание, соложение и ферментация), вызывала такие биохимические процессы в этих простых продуктах, которые несколько раз усложняли их состав, повышая тем самым и пищевую ценность блюда, и его усвояемость [1, 2].

В наше время, когда цивилизация предоставила человеку пищевой комфорт, повысился риск и уровень заболеваемости разных систем органов, в частности пищеварительной и кровеносной системы. Ситуация осложняется тем, что большинство людей, и особенно молодежь, часто не знают о свойствах продуктов и покупают их, основываясь на своих вкусах и предпочтениях, но не на полезности их для организма. Качество питания напрямую влияет не только на здоровье, но и на демографическую ситуацию в целом, оно учитывается как базовый элемент национальной безопасности страны [1].

В мировом рейтинге продолжительности жизни белорусы занимают 140-е место: по статистике, средняя продолжительность жизни в нашей стране составляет 70,3 года. Почти на 12 лет меньше, чем у самой долгоживущей нации в мире – японцев, которые в среднем живут 82,2 года. Ученые давно раскрыли один из секретов японцев: в основе их долголетия лежит рациональное питание, основанное на национальной кухне [1, 2].

Поэтому вопрос пересмотра зачастую неправильно сложившихся современных взглядов молодых людей на собственный рацион и использование складывающихся веками традиционных кулинарных пристрастий, которые всегда присутствовали в белорусской кухне – это важная проблема с точки зрения отношения к здоровью молодого поколения.

Цель работы – изучение особенностей и национальных традиций питания, установление его взаимосвязей с основными составляющими образа жизни и состояния здоровья студентов, а также применения информационно-компьютерных технологий для пропаганды традиций национальной белорусской кухни и оптимизации питания с целью управления здоровьем.

Материалы и методы. Всего было обследовано 159 человек: студенты 1-2 курса лечебного и педиатрического факультетов УО «Гродненский государственный медицинский университет», и студенты, получающие немедицинское образование. Среди респондентов девушек было 68%, юношей – 32%, средний возраст 20 – 22 года.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования выяснилось, что блюда белорусской кухни молодежь практически не знает. В среднем одному респонденту знакомы только 3-4 национальные блюда (бабка, драники, мочанка и клецки). В питании блюда белорусской кухни присутствуют еженедельно у 46,5% студентов, а их польза, по мнению респондентов, заключается в том, что это просто вкусно (что можно рассматривать как навык привитый в семье) – 67,8%, скорости приготовления – 34,2% и дешевизне – 12,7%.

При этом сам рацион в течение недели разнообразием блюд у 37,8% не отличается: студенты достаточно регулярно едят яйца кур – 45,1%, куриное мясо – 39,4%, молочные продукты (особенно сладкие сырки и йогурты) – 24,6%, рыбу (и суши) – 10,1%.

Основным мясным продуктом 36,5% респондентов считают колбасные изделия (сосиски и полуфабрикаты), абсолютное большинство (79,5%) предпочитает жирную пищу, а именно беляши, пирожки и пиццы.

О пользе традиционных блюд белорусской национальной кухни с высоким содержанием пищевых волокон знают лишь 23,4% респондентов. Пища должна содержать защитные факторы в достаточном количестве, одним из которых и является клетчатка, однако об этом знают и считают полезной только 56,9% респондентов.

К продуктам, наиболее часто используемым в традиционной белорусской кухне, всегда относились различные виды «черной муки» – овсяная, ржаная, ячменная, гречневая и гороховая, причем для хлеба в Беларуси шла ржаная мука, а для всех других мучных изделий – овсяная. К сожалению, в питании современной молодежи она начинает становиться редкостью, как и крупы – лишь половина респондентов (57,8%) употребляет их раз в неделю.

Из овощей наиболее характерны для белорусской кухни капуста, горох, морковь, и, конечно, картофель, которые пока сохраняют свои места в питании, зато бобовые, ягоды и сухофрукты у юношей оказались совсем непопулярной едой.

Популярность продуктов с высоким содержанием пищевых волокон среди современной молодежи не высока. Ежедневно употребляют в пищу черный хлеб 96% респондентов, овощи – 45,1%; макароны, рис, ячмень, пшено, перловую крупу – 27,8%; овсяную и гречневую крупу – 10,6%; свежие фрукты и соки – 20,7%; ягоды и сухофрукты – 2%; лук, чеснок, петрушку, укроп – 8,5% респондентов.

Излюбленные кулинарные способы традиционной тепловой обработки в Беларуси, такие как запекание, отваривание, томление, тушение, остались в прошлом. При приготовлении пищи предпочтение у наших респондентов отдается: жареной 58,9%, варёной 24,5%, консервированной 11,5%, копчёной 5,1% пище.

Свое нерациональное и нездоровое питание 66,9% студентов связывают с недостатком времени, средств и неорганизованным режимом дня; 23,7% – не задумывались над этим вопросом или не считают нужным им заниматься. Считают традиции национальной белорусской кухни «пережитком прошлого»

и не видят целесообразности их использования – 15,9% молодых людей, еще 2,5% – уверены, что здоровое питание не может быть вкусным.

Выводы: Таким образом, по данным проведенного социолого-диагностического исследования установлено, что современная молодежь недостаточно информирована о вековых традициях питания белорусов, а включение в рацион блюд единичных белорусской кухни обусловлено скорее их простотой приготовления и дешевизной, при этом традиционные способы ее приготовления изменились.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Батулин, А.К. Питание и здоровье: проблемы XXI века / А.К. Батулин, Г.И. Мендельсон // Пищ. пром-сть. - 2005. - № 5. - С. 105-107.
2. Титов В. С. Этнаграфічная спадчына. Беларусь. Краіна і людзі / В.С. Титов//Беларусь. – 1996. – С. 35-36.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА ГРОДНО, ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Кацапова Д.А., Тарасюк Н.Д., студенты 3 курса лечебного факультета
Кафедра общей гигиены и экологии
Научный руководитель – ассистент Заяц О.В.

Актуальность. В большинстве научных исследований последнего десятилетия рост первичной общей заболеваемости часто связывается с негативными тенденциями в образе жизни населения, в том числе подрастающего поколения [1]. Поэтому весьма важным в оценке состояния здоровья школьников является изучение социальных факторов риска развития заболеваний. Результаты исследований показывают, что в структуре показателей заболеваемости детского населения чаще регистрируются заболевания органов кровообращения и, в частности болезни, сопровождающиеся повышенным кровяным давлением [2]. В настоящее время истоки артериальной гипертензии лежат в детском возрасте. Данное заболевание авторы рассматривают как полиэтиологическое. Известно, что гиподинамия среди подрастающего поколения является одним из факторов, определяющих развитие АГ [1].

Цель. Изучена распространенность гиподинамии среди школьников города Гродно, определен риск развития артериальной гипертензии.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием социологической анкеты. Всего опрошены 421 человек (учащиеся 6-11 классов общеобразовательных