

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ПОДДЕРЖАНИЯ ГОМЕОСТАЗА ОРГАНИЗМА

Дричиц О.А., Джаялакшана С.С., Новицкая Э.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

HEALTHY NUTRITION OF STUDENTS AS A BASIS FOR MAINTAINING BODY HOMEOSTASIS

Drichits O.A., Jayalakshana S.S., Novitskaya E.D.

Grodno State Medical university

Аннотация. Сбалансированное и правильное питание является одной из составляющих здорового образа жизни человека, обеспечивающего гомеостаз организма. Проблема здорового и правильного питания студентов заслуживает особого внимания, учитывая их умственную, психологическую и физическую активность. Проведен анализ отношения студентов медицинского университета к правильному питанию путем анкетирования. Согласно результатам, режим питания большинства студентов не является правильным и сбалансированным.

Ключевые слова: здоровое питание, гомеостаз, режим питания, студент, здоровье

Abstract. Balanced and healthy nutrition is one of the components of a healthy lifestyle that ensures the body's homeostasis. The problem of a student's healthy and proper nutrition deserves special attention, given his mental, psychological and physical activity. The analysis of the attitude of medical university students to healthy nutrition by means of a questionnaire was carried out. According to the results, the diet of the majority of students is not correct and balanced.

Keywords: healthy nutrients, homeostasis, dietary, student, health

Введение. Состояние здоровья человека зависит от образа жизни и пищевых привычек, которые формируются в детском и подростковом возрасте. Правильное или рациональное питание предполагает регулярное обеспечение организма питательными веществами в правильной пропорции и оптимальным количеством энергии [1]. Питание должно создать условия для нормального гомеостатического функционирования организма. Сбалансированный рацион снижает риски развития различных заболеваний и улучшает функциональные способности организма, в том числе когнитивные [2, с. 67]. Снижение получения питательных веществ мозгом приводит к снижению не только роста и замедлению развития организма, но и эффективности обучения и физической активности организма. Особенно актуально правильное питание для студенческой молодежи, когда энергия распределяется между занятиями, экзаменами и общественной жизнью, что требует немалых физических и психических усилий. Недостаток сна, еда в спешке, готовые блюда, очень однообразный рацион быстро приводит к дефициту витаминов и минералов,

что в свою очередь может являться составляющей дефицита питания и ухудшения психофизических способностей и общего состояния здоровья или нарушать его равновесие. Нерегулярное питание при сильной загруженности становится обыденным и незаметным для студентов [1-3].

Цель исследования. Изучить отношение студентов Гродненского государственного университета к правильному питанию как гомеостатической составляющей.

Материалы и методы. В опросе с использованием валеологической анкеты приняли участие 128 студентов лечебного факультета и 50 студентов факультета иностранных учащихся Гродненского медицинского университета. Из них в возрасте от 17 до 18 лет 73,4% и 12% респондентов соответственно, в возрасте от 19 до 20 лет – 8,6% и 86% анкетированных соответственно. Анкетированные женского пола составили 72,2% среди опрошенных лечебного факультета и 62% – среди опрошенных факультета иностранных учащихся.

Основная часть. Правильное и здоровое питание, занятия спортом или физическая активность и отсутствие вредных привычек опрошенные обеих групп считают наиболее важными составляющими в поддержании гомеостатического состояния организма человека. Дробное питание небольшими порциями, наличие завтраков, достаточное количество питьевой воды, баланс белков, жиров и углеводов, с минимальным потреблением быстрых углеводов – принципы, которые должны быть в основе питания студентов. Так, сбалансированным согласно нормам приема белков, жиров и углеводов, свое питание считают менее половины студентов обеих групп – 42% респондентов каждой группы.

Питаться необходимо 4-5 раз в день, включая три основных приема и два дополнительных, представленных фруктами и овощами. Большинство респондентов (57,8% и 62% соответственно) отмечают, что не имеют возможности принимать пищу в одно и тоже время. Около половины опрошенных белорусских студентов питаются только 1-2 раза в день, среди иностранных студентов этот показатель выше и составляет 76% (рис. 1).

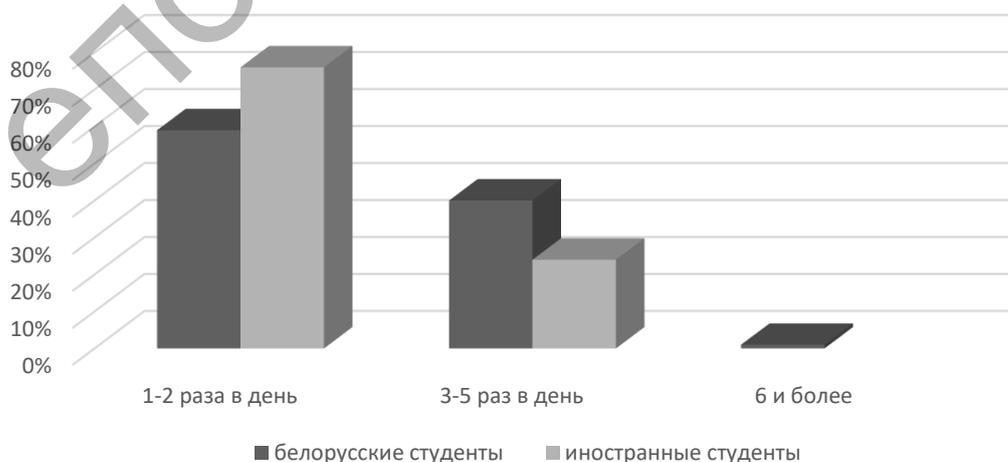


Рисунок 1 – Ежедневная частота приема пищи студентами

Завтрак должен быть обязательным приемом пищи. Тем не менее только 38,3% анкетированных белорусских студентов всегда завтракают перед занятиями, при этом, в качестве завтрака чаще выбирают бутерброды и хлопья, тогда как третья часть этой группы анкетированных не завтракает вовсе. Среди иностранных студентов завтракают ежедневно 32%, тогда как вовсе не завтракают – 40% опрошенных. Респонденты этой группы предпочитают на завтрак бутерброды или рис. В качестве перекуса студенты обеих групп выбирают сладости или мучные продукты. Обед, особенно в возрасте опрашиваемых, должен быть представлен полноценной горячей пищей, а не пакетированными продуктами быстрого приготовления. Легкоусвояемые крупяные и овощные блюда лучше всего употреблять на ужин. Большая часть опрошенных совмещают обед и ужин, так, 54,7% белорусских и 68% иностранных студентов отмечают последнее принятие пищи более чем за 2-3 часа до сна. Во все не ужинают 15,6% белорусских студентов, тогда как принимают ужин менее чем за 1-2 часа перед сном 32% иностранных студентов.

При выборе продуктов питания респонденты обеих групп отдают предпочтение свежим овощам и фруктам, кисломолочным продуктам, орехам, сухофруктам, реже рыбе и морепродуктам и сладостям (рис. 2).

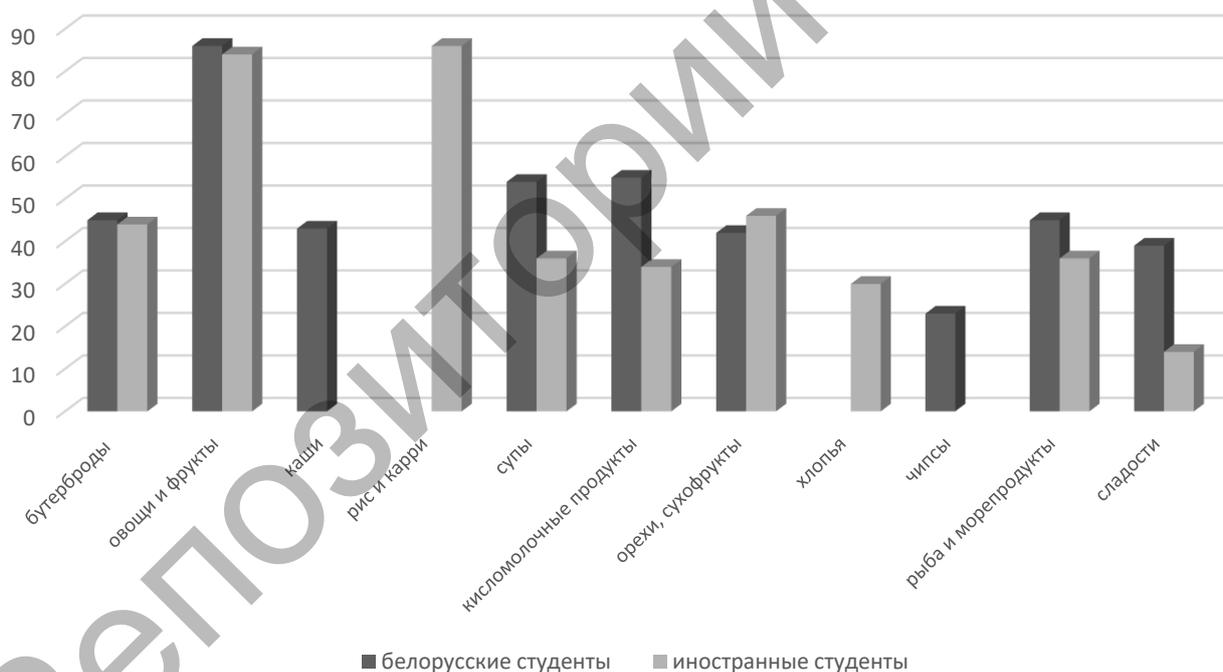


Рисунок 2 – Предпочитаемые студентами продукты питания

В обеих группах большинство студентов предпочитают готовить еду самостоятельно и редко употребляют еду «на вынос». Продукты типа «fast food» пользуются небольшим спросом среди опрошенных студентов медиков. Только 1% опрошенных белорусских студентов питаются фаст-фудом ежедневно или через день, среди иностранных студентов данный показатель составляет 4%. Один раз в неделю и менее fast food употребляют 17,2% представителей первой группы и 44% – второй.

На общее состояние организма, его обменные процессы и в целом гомеостаз негативно влияет обезвоживание. Идеальным количеством воды считается 30-40 мл воды в сутки на килограмм массы тела [3, с. 68]. Пить рекомендуется за полчаса или спустя час после еды, но не во время приема пищи. Для запуска процесса пищеварения рекомендуется пить воду перед приемом пищи. Среди белорусских студентов 40% опрошенных выпивают по 30-40 мл воды на один килограмм массы тела, среди иностранных студентов этот показатель несколько выше и составляет – 48% респондентов. Но 1,5% и 2% опрошенных в каждой группе соответственно воде предпочитают сладкие газированные напитки.

Все участники анкетирования отмечают способность правильного питания в поддержании здорового состояния организма в течение длительного времени в перспективе лет, то есть обеспечение и поддержание гомеостатического состояния организма. Кроме того, 91,4% белорусских и 96% иностранных студентов уверены, что рацион человека оказывает влияние на его успешность и дальнейший жизненный путь.

Заключение. Проведенное исследование показало несоблюдение студентами правильного режима питания как в качественном, так и в количественном отношении, что может быть причиной нарушения внутреннего функционального равновесия молодого организма, а также оказывать влияние на уровень успеваемости и физическую активность студентов. Принимая во внимание возраст респондентов, а также большую учебную нагрузку и психоэмоциональное напряжение, необходимо повышение мотивации студентов к контролю питания и ведению здорового образа жизни, обеспечивающих функциональное равновесие молодого организма.

Список литературы:

1. ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа 31.01.2025.
2. Мастерова, С. Н. Привычки здорового питания как внутренний фактор выбора рациона питания населением России [Электронный ресурс] / С. Н. Мастерова // Научные записки молодых исследователей. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 63-74. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_59930176_88079507.pdf. – Дата доступа: 31.01.2025.
3. Питкин, В. А. Питание студентов в режиме рабочего дня [Электронный ресурс] / В. А. Питкин, Л. А. Холодная // Вестник ВГУИТ. – 2021. – Т. 83, № 2(88). – С. 67-71. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_46653060_20410592.pdf. – Дата доступа: 31.01.2025.