

5. Как скандинавы борются с зимней хандрой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/life/5a6719569a794765011606c7>. – Дата доступа: 15.03.2025.

6. Сезонное аффективное расстройство: диагностика и терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sezonnnoe-affektivnoe-rasstroystvo-diagnostika-i-terapiya/viewer>. – Дата доступа: 15.03.2025.

7. Зимняя депрессия: симптомы, причины, последствия, методы лечения и профилактики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stress.by/blog/post/zimnyaya-depressiya-simptomu-prichiny-posledstviya-metody-lecheniya-i-profilaktiki>. – Дата доступа: 15.03.2025.

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ И ПОПУЛЯРНОСТЬ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Дудко А.В.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научные руководители – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

Актуальность. Питание – важнейший элемент, влияющий на здоровье человека как на физическом, так и на психологическом уровне. В последние десятилетия, несмотря на прогресс в борьбе с инфекционными заболеваниями, неправильный рацион остается одной из ключевых причин развития различных патологий. Многочисленные исследования подтверждают, что среди учащихся колледжей и университетов широко распространены проблемы, связанные с нарушением работы желудочно-кишечного тракта, причем у значительной части молодых людей уже в юном возрасте диагностируются хронические патологии. Несоблюдение принципов здорового питания нередко приводит к сбоям в работе пищеварительной системы. Учебный процесс сопряжен с высоким уровнем стресса, что негативно сказывается на повседневных привычках. Студенты часто отказываются от полноценных приемов пищи, заменяя их перекусами, злоупотребляют сладостями, жирными и высококалорийными продуктами, а также полуфабрикатами. Немалую роль в этом играет и доступность фастфуда, поскольку заведения быстрого питания обычно расположены в непосредственной близости от образовательных учреждений [1].

Тем не менее современные молодые люди в целом знакомы с основами правильного питания, но на практике их пищевое поведение далеко от идеала. Многие ограничиваются лишь одним полноценным приемом пищи в день, не придерживаются режима питания и склонны к перееданию в позднее время. При выборе еды ключевую роль для них играют не рекомендации диетологов и не пищевая ценность продуктов, а личные вкусовые предпочтения. Большинство

отдает предпочтение быстрым перекусам, сладостям, выпечке и фастфуду, игнорируя сбалансированный рацион. Такие привычки формируются под влиянием образа жизни – нехватки времени, стресса и легкой доступности вредных, но вкусных продуктов [1, 2].

Фастфуд (*англ. fast food, от fast – быстрый и food – еда*), пищевой продукт с коротким временем приготовления и потребления; еда, которую клиент получает сразу же после заказа, чаще всего приготовленная конвейерным способом из разогретых или готовых компонентов и продающаяся в упаковке, обычно не требует использования столовых приборов для употребления [1]. К причинам его популярности ряд исследователей относят: быстрый темп жизни, социальные аспекты, вкус, удобство. Многие знают, что фастфуд это не полезно, но очень вкусно, тем самым не могут отказать себе в таком удовольствии. В одной порции фастфуда примерно содержится около 120 грамм жира, при этом дневная норма потребления жиров человека не должна превышать 70-80 г. Тем самым очевидно, что фастфуд обладает рядом отрицательных факторов: высокая калорийность; данные продукты не богаты белком и клетчаткой; содержат много быстрых углеводов, что приводит к диабету; содержат большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые вызывают привыкание; способствуют появлению авитаминоза; содержат большую дозу сахара и много транс-жиров. Проблемы со здоровьем, вызванные употреблением таких продуктов питания, включают ожирение, диабет, гипертонию и множество иных заболеваний [2].

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.

Цель. Изучить современные привычки питания и распространенность фастфуда в молодежной среде.

Материал и методы. Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 118 респондентов в возрасте от 18 до 24 лет (77,5% девушки и 27,5% юноши). Анкетирование проводилось с помощью Google-формы. Обработка результатов проводилась с использованием программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования самооценка здоровья у всех респондентов достаточно высокая - больше половины 71,9% считают себя здоровыми. Связывают отклонения в состоянии здоровья с несоблюдением режима дня и питания только 5,5%. Однако количество приемов пищи 1-2 раза в день у 31,5% молодых людей. Регулярное 3-х разовое питание получают лишь 29,9%. При этом большинство привыкли питаться в режиме (рисунок 1).

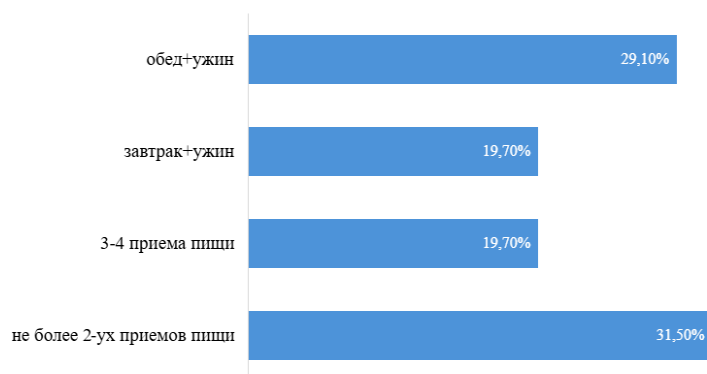


Рисунок 1. - Режим питания респондентов

Промежутки между приемами пищи более 5 часов оказались у 57,6% респондентов (рисунок 2).

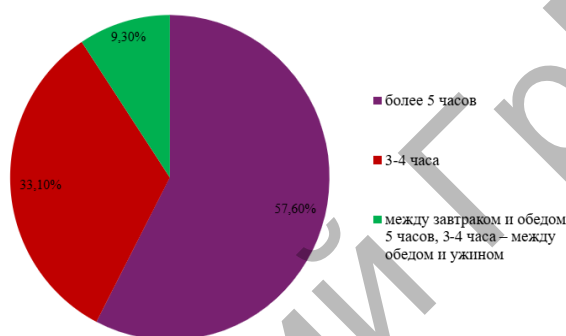


Рисунок 2. - Продолжительность промежутков между приемами пищи

Любят домашнюю еду 94,5% респондентов, но только 12,5% готовят ее регулярно, половина (47,6%) – по необходимости. Выяснено, что 66,1% молодых людей указали, что стараются питаться рационально с максимально разнообразным набором продуктов. В меню у 43,5% регулярно присутствуют овощи и фрукты. Злоупотребляют сладостями и кондитерскими изделиями ежедневно 92,4% респондентов, а питаются сухомятку 58,4%.

О фастфуде знают все респонденты и 47,1% указали, что достаточно информированы о вреде такой еды. Как правило обычно едят фастфуд (рисунок 3).

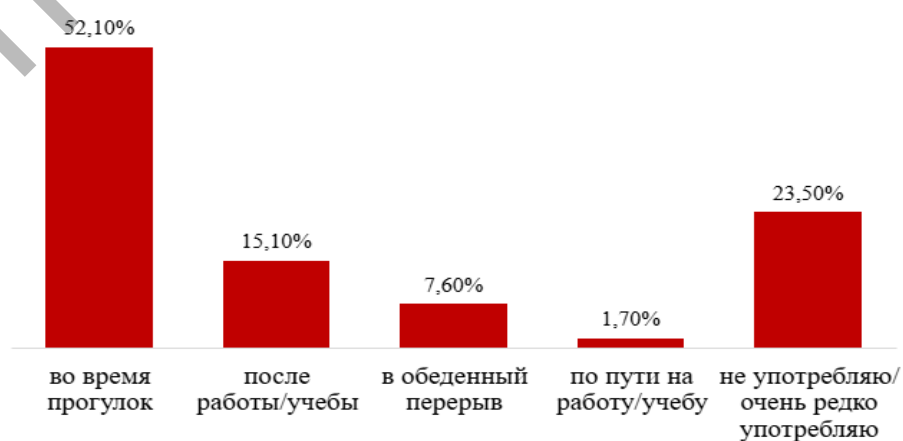


Рисунок 3. - Частота употребления фастфуда

Признают, что «быстрая еда» не является основой здорового питания 65,9%. Правильно все респонденты назвали причины вредности фастфуда (рисунок 4).



Рисунок 4. - Причины вредности фастфуда

Считают, что фаст-фуд главная причина лишнего веса 73,9%. Знают при каких заболеваниях его нельзя употреблять 76,5%. В том, что отказ от фаст-фуда является частью здорового образа жизни и рационального питания уверены 70,1%, однако могли бы совсем отказаться от фаст-фуда только 48,7% участников исследования.

Каждый пятый (19,7%) респондент уверен – чтобы придерживаться рационального питания, нужно много времени и денег. В течение последнего года 46,7% молодых людей пытались изменить свои привычки питания и поведения в сторону здорового образа жизни за счет увеличения количества потребляемых овощей и фруктов, уменьшения количества потребляемых жиров, сокращения количества сахара и соли в рационе, а также обедов в университетской столовой, где 11,53% выбирали «супы», 11,11% – «мясные блюда с гарниром», 3,91% – «салаты», 1,47% не питаются, а 1,38% выбрали другое (рисунок 5).

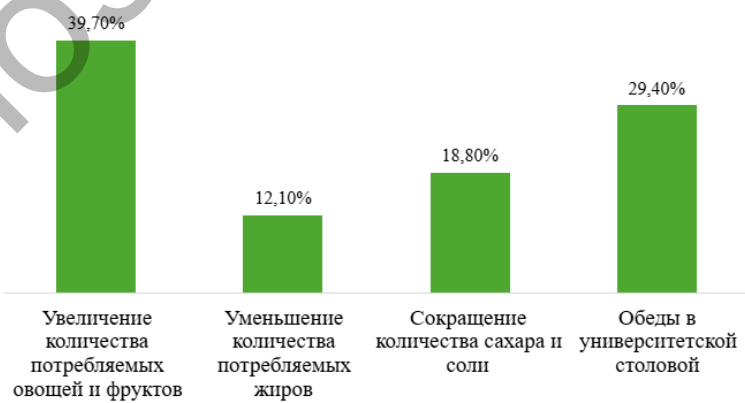


Рисунок 5. - Изменения привычек питания

Выводы. Исследование современных привычек питания среди молодежи выявило, что, несмотря на высокую самооценку здоровья и осведомленность о

вреде фастфуда, многие молодые люди не придерживаются рационального питания.

Несмотря на то, что 71,9% респондентов оценивают свое здоровье как хорошее, их поведение в отношении питания говорит о другом. Нерегулярные приемы пищи и высокая зависимость от сладостей и фастфуда указывают на то, что осведомленность о здоровом питании не всегда приводит к соответствующим действиям. В то же время 94,5% предпочитают домашнюю еду, но лишь небольшая часть готовит ее регулярно. Это противоречие, в свою очередь, может быть связано с недостатком времени, доступностью фастфуда и сформировавшимися привычками в условиях современного ритма жизни.

Кроме того, результаты показывают, что даже при наличии желания изменить свои привычки, каждый пятый респондент считает, что для этого требуется слишком много времени и ресурсов.

Литература

1. Фастфуд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/fastfud-ad0ccf>. – Дата доступа: 08.03.2025.

2. Чухлей, А. А. Оценка уровня потребления студенческой молодежью «фаст-фуда» / А. А. Чухлей, О. В. Заяц // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 1. – С. 129–132.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВОДОСНАБЖЕНИЯ ИЗ ЦЕНТРАЛИЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Завадская А.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Мойсеёнок Е.А.

Актуальность. Питьевая вода является основой формирования общественного здоровья, поэтому необходимо обеспечивать население качественной и безопасной питьевой водой. Человек каждый день потребляет около 1,5-2 л. воды. Она участвует в растворение газообразных, жидких и твердых веществ в организме, является одним из основных факторов поддержания нормального осмотического давления в крови и тканях, необходимым условием всасывания пищевых компонентов в кишечнике обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в организме, участвует во всех метаболических и энергетических процессах. Поэтому питьевая вода должна быть безопасна в эпидемическом и радиационном отношении, безвредна по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства [1, 2].