

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Аверченко К.В., Горбачева Е.Ю., Письменнов Д.Н.

*Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь
VolkRimma23@yandex.by*

Введение. Рациональное питание играет ключевую роль в сохранении здоровья, поддержании физической и умственной активности, особенно в период студенчества, который характеризуется высокой учебной нагрузкой, изменением образа жизни, обретением самостоятельности, а также формированием устойчивых привычек, в том числе пищевых.

Современная студенческая среда сталкивается с рядом проблем, негативно влияющих на рацион: ограниченный бюджет, нехватка времени, стресс, доступность фастфуда и отсутствие пищевой дисциплины.

Актуальность исследования заключается в необходимости понимания факторов, влияющих на пищевое поведение студентов, а также оценки уровня их осведомленности и препятствий к ведению здорового образа жизни.

Цель исследования. Оценить рационы питания и пищевые привычки студентов и их соответствие гигиеническим нормам: изучить режим питания, общую оценку рациона, проанализировать частоту потребления основных групп продуктов и выявить тенденции, определить ключевые факторы, которые респонденты учитывают при выборе продуктов, выявить основные барьеры,

Материал и методы. В работе использовались данные, полученные в результате анкетирования 101 студента «Гомельского государственного медицинского университета». После верификации 3 анкеты были забракованы.

Была проведена оценка следующих показателей: режим питания и пищевые привычки; потребление различных групп продуктов; факторы, влияющие на выбор продуктов; препятствия для здорового питания.

Статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи GoogleForms и Microsoft Excel. Оценка значимости различий, рассчитанных показателя проводилась с использованием онлайн калькулятора непараметрического критерия χ^2 -квадрат.

Результаты исследования. В результате проведенного анкетирования был опрошен 101 студент в возрастной группе от 18 до 25 лет.

На вопрос «Где вы проживаете на данный момент?» респонденты ответили следующим образом: 52% (53 человека) проживают в общежитии или арендуемой квартире (далее – группа 1), тогда как 48% (48 человек) живут дома с родителями (далее – группа 2), следовательно, почти равное соотношение между самостоятельным проживанием и с родителями.

На основании данных, представленных на рисунке 1, можно отметить, что студенты ежедневно употребляют такие продукты как мясо и рыбу (44%), молочные продукты (37%) и овощи и фрукты (28%), что является хорошими результатами, так как особенно мясо и рыба важны для полноценного питания. Также 51% респондентов и вовсе не употребляют фастфуд.

Особое внимание стоит уделить высокой частоте потребления сладостей (38%) – это потенциально тревожный сигнал, указывающий на склонность к избытку простых углеводов в рационе.

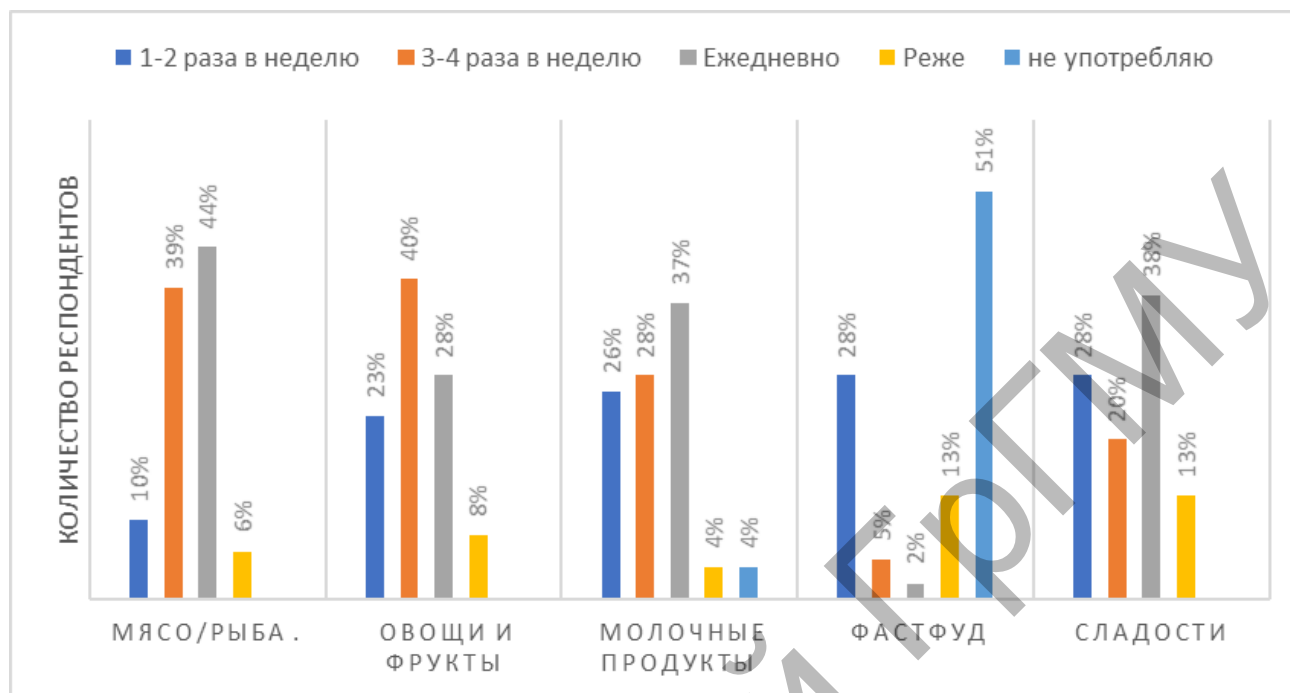


Рисунок 1 – Частота употребления различных групп продуктов

В сравнении частоты употребления фастфуда среди студентов группы 1 и группы 2 не видно особой разницы (около 25,5 % студентов редко употребляют фастфуд, так же поровну – 14,5% – употребляют его 1-2 раза в неделю, и только 2% студентов группы 1 употребляют его ежедневно). Следовательно, частота употребления зависит лишь от предпочтений самих респондентов.

Основными факторами, влияющими на выбор продуктов, оказались: цена (28,1%), качество (25,7%), а также удобство приготовления (23,6%). Эти параметры особенно важны для студентов, учитывая ограниченные финансовые и временные ресурсы. Те, кто при выборе продуктов ориентируется на цену и удобство (28,1% и 19,5% соответственно), чаще включают в рацион фастфуд и сладости, избегая более дорогих и трудоемких в приготовлении продуктов.

Среди выявленных препятствий на пути к соблюдению здорового питания респонденты наиболее часто отмечали: недостаток времени (44,6%) связанный с обучением и работой; финансовые ограничения – их указали 27,2% участников; низкая мотивация или отсутствие привычки планировать рацион (20,5%).

Комбинация временного и финансового дефицита формирует поведение, при котором предпочтение отдается быстрым, калорийным, но менее полезным продуктам. Это может также объяснять популярность фастфуда, сладостей и пропуски приемов пищи, как отмечалось ранее.

Связь между социальным статусом и барьерами для здорового питания прослеживается, где финансовые ограничения указали 27,2% респондентов как основное препятствие. Эта группа может включать студентов из менее обеспеченных семей, что требует дальнейшего анализа.

Выводы. У большинства студентов режим питания нерегулярный, с частыми пропусками приемов пищи, особенно у тех, кто проживает отдельно. Хотя большинство питается дома, нестабильность режима и наличие фастфуда в рационе остаются значимыми проблемами.

В ежедневном питании студентов преобладают мясные и молочные продукты, а также избыток сладостей.

Главные барьеры здорового питания у студентов – это нехватка времени и средств. Эти ограничения создают условия, при которых невозможно систематически следовать принципам сбалансированного питания.

Снижение приоритетов «качество» и «польза» в пользу «цены» и «удобства» ведет к увеличению потребления менее полезных продуктов.

Литература

1. Вопросы организации питания студентов медицинских вузов России. Результаты первого многоцентрового исследования / А. М. Кочергина, Т. И. Батлук, К. С. Бенимецкая [и др.] // Профилактическая медицина. – 2022. – Т. 25, № 6. – С. 12–18.

2. Антонова, А. А. Особенности питания студентов медицинского вуза / А. А. Антонова, Г. А. Яманова, И. С. Бурлакова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – Т. 106, № 4. – С. 78–81.

FEATURES OF THE DIET AND EATING BEHAVIOR OF MEDICAL STUDENTS

Averchenko K.V., Gorbacheva E.Y., Pismennau D.N.

Gomel State Medical University, Gomel, Belarus

VolkRimma23@yandex.by

Rational nutrition plays a key role in maintaining health, maintaining physical and mental activity, especially during the student period. However, the modern student environment faces a number of problems that negatively affect the diet: limited budget, lack of time, stress, availability of fast food and lack of food discipline. The relevance of the research lies in the need to understand the factors influencing the eating behavior of students, as well as to assess their level of awareness and obstacles to leading a healthy lifestyle.