

ИЗУЧЕНИЕ АСПЕКТОВ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ И ВЛИЯНИЯ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ НА ЗДОРОВЬЕ

А.С. Баранова, У.В. Тамкова

Научные руководители: Г.Д. Смирнова, С.П. Сивакова

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Актуальность изучения проблемы связана с тем, что от того, насколько рационально питается человек, зависят его физическое и умственное развитие, уровень работоспособности и продолжительности жизни, адаптация, успеваемость, а также сопротивляемость организма к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Рядом последних исследований среди студентов Республики Беларусь в возрасте от 17 до 22 лет было выявлено, что питание большинства респондентов является нерациональным, в повседневной жизни молодёжи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания.

Нерациональное питание – это дисбаланс между потребностями организма и реальным уровнем употребления питательных веществ (сюда относится как недоедание, так и переедание), а рационы питания не сбалансированы по физиологическим энергетическим затратам, соотношению основных макро- и микронутриентов: белков, жиров, углеводов, кальцию, магнию, фосфору, витамину С [1].

Нерациональное и неадекватное питание приводит к изменению пищевого статуса различной степени выраженности, что, в свою очередь, отражается на изменениях в физическом развитии.

По данным Всемирной организации здравоохранения, практически каждый восьмой житель нашей планеты из-за недостаточного питания недополучает основные микроэлементы и витамины. Это является основной причиной проблем в физическом и интеллектуальном развитии свыше 160 миллионов молодых людей.

Известно, что избыточное поступление нутриентов с рационами питания приводит к расстройствам метаболических процессов и нарушениям иммунного ответа, что проявляется морфофункциональными нарушениями [2].

Проблема здоровья учащейся молодежи является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной высшей школы.

На момент поступления в высшее учебное заведение, по данным ряда авторов, 43% учащихся старших классов страдают различными хроническими заболеваниями; 63% – имеют нарушения осанки; 18% старшеклассников – повышенное артериальное давление, а около 30% подростков составляют группу риска.

Значение рационального питания в молодежном возрасте велико, так как именно в этом возрасте (17-23 лет) организм человека требует повышенной энергии для обеспечения умственных и физических затрат. Именно сбалансированное соотношение потребляемой пищи и расходуемой энергии способно предотвратить такие социальные проблемы, проявляемые в личном плане, но сказывающиеся на здоровье молодежи, как дистрофия или ожирение.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 7% населения земного шара страдает от ожирения, причиной которого является нерациональное питание [3].

Для учащейся молодежи проблема питания стоит наиболее остро из-за недостатка времени и возможностей соблюдения правильного пищевого поведения.

У молодых людей, которые питаются нерационально, возникает чувство постоянной усталости, снижаются функциональные резервы организма, возникает высокое эмоциональное напряжение и проявляется несформированность коммуникативных качеств (отсюда – раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), соответственно, снижается работоспособность и появляются вредные привычки [4].

Последствия нерационального питания являются одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней,

связанных с нарушением обмена веществ вследствие дефицита микроэлементов и витаминов в организме человека, а также развивающийся избыток жировой массы вплоть до ожирения, или, наоборот, истощение, снижающие функциональные резервы организма [5].

Цель исследования: изучить аспекты нерационального питания молодёжи и влияния их последствий на здоровье

Материал и методы исследования. В исследовании принимало участие 56 респондентов в возрасте от 19 до 23 лет (из них девушек – 82,1%, юношей – 17,9%).

Критерий включения: наличие добровольного информированного согласия опрашиваемых.

Результаты анкетирования были обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты исследования и их обсуждение. Самооценка здоровья показала, что 48,2% участников исследования считают свое здоровье удовлетворительным, 37,5% – хорошим, а 10,7% – отличным.

Пищевую аллергию на отдельные виды продуктов отметили 5,4% респондентов.

Наибольшее влияние на состояние здоровья, по мнению 82,1% молодых людей, оказывают образ жизни и психоэмоциональное состояние, значение питания отметили 78,6% респондентов.

Оценка качественной и количественной сбалансированности пищевого рациона молодежи выявила, что об энергетической ценности своего питания половина из них не задумывается вообще (50% ответов), однако 44,6% респондентов указали, что приблизительно представляют калорийность употребляемой пищи и только 5,4% анкетированных ведут подсчет её калорийности.

Не питаются в соответствии с должными для своего возраста и образа жизни энергетическими потребностями 37,5% респондентов и еще 23,2% указали, что просто не знают своих нормальных значений этого показателя.

С точки зрения сбалансированности содержания в пище белков, жиров и углеводов, 62,5% участников исследования

отметили, что употребляет пищу в любых соотношениях, не учитывая свою потребность в каждом из компонентов пищи по отдельности (белковом, жировом, углеводном).

При исследовании пищевых предпочтений выяснилось, что 21,4% респондентов редко употребляют пищевые продукты, богатые клетчаткой (такие, как овощи, фрукты, ягоды, бобовые, злаки), что повышает у них риск возникновения патологий, связанных с работой желудочно-кишечного тракта (таких, как запор и абдоминальная боль).

Более половины участников исследования (60,7% ответов) редко употребляет продукты-источники незаменимых жирных кислот (жидкие жиры, масла, жирную морскую рыбу, орехи), а около трети (33,9%) анкетированных отмечают недостаточное количество микроэлементов (таких, как кальций, железо, цинк) и витаминов в своём рационе.

Недостаточное количество жидкости употребляют 17,9% респондентов.

Среди выпитого наибольшую популярность для анкетированных представляет вода (рис. 1).

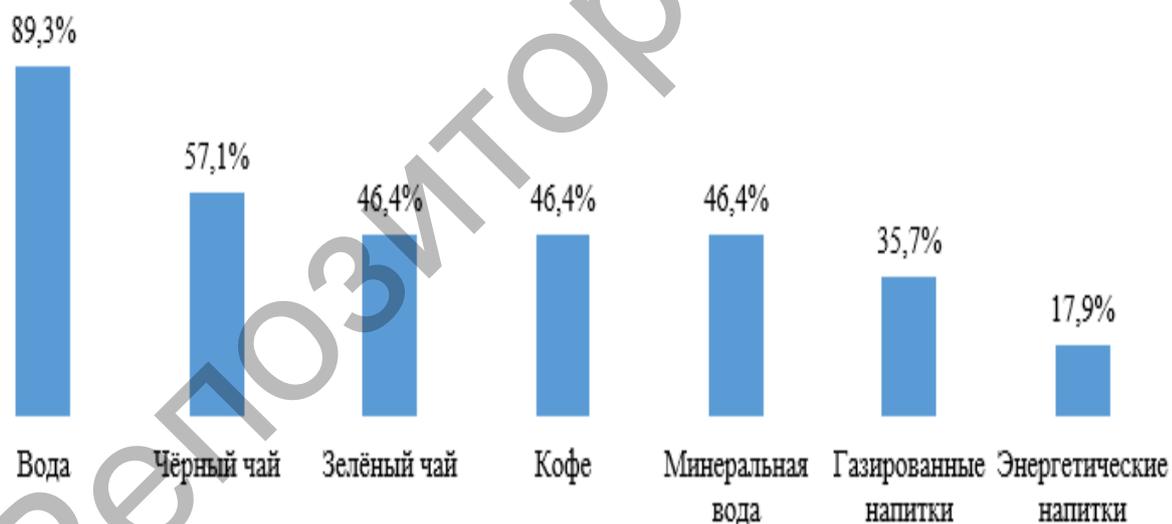


Рисунок 1 – Наиболее употребляемые респондентами напитки

Наиболее полезными для себя пищевыми продуктами респонденты считают овощи, фрукты, воду, мясо и птицу, однако при этом значительная часть анкетированных уклоняется от употребления таких полезных продуктов, как рыба и

морепродукты (1,4%) или употребляет их редко, например, молочные продукты (16,1%) (рис. 2).

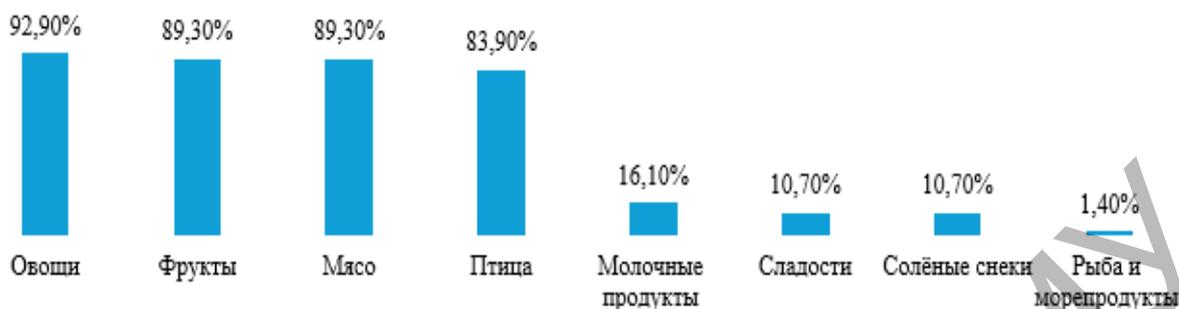


Рисунок 2 – Наиболее полезные, по мнению респондентов, пищевые продукты

Ограничивают употребление сладостей и солёных снеков только 10,7% молодых людей. Зато пристрастие к сладкому указали 69,6% опрошенных, при этом 67,9% анкетированных отметили, что склонны к употреблению сладкой, но не калорийной пищи. А вот пристрастие к мучному существует у 50% респондентов, а к солёному – у 44,6% из них.

Склонность к необычным комбинациям продуктов питания отметили у себя 47,4% исследуемых.

При исследовании объёмов употребляемой пищи выяснилось, что 35,7% опрошенных переедают, а 10,7% – не доедают.

В качестве наиболее влиятельных факторов, определяющих переедание, респонденты отметили недостаток времени и употребление пищи в спешке (51,8% ответов), отвлечение внимания во время приёма пищи (37,5% ответов), а также питание ради вкуса, а не сытости (32,1% ответов).

Анализ повторяющихся стереотипов пищевого поведения показал, что наиболее часто в числе полезных пищевых привычек респондентов было соблюдение питьевого режима (64,3% ответов) (рис. 3).

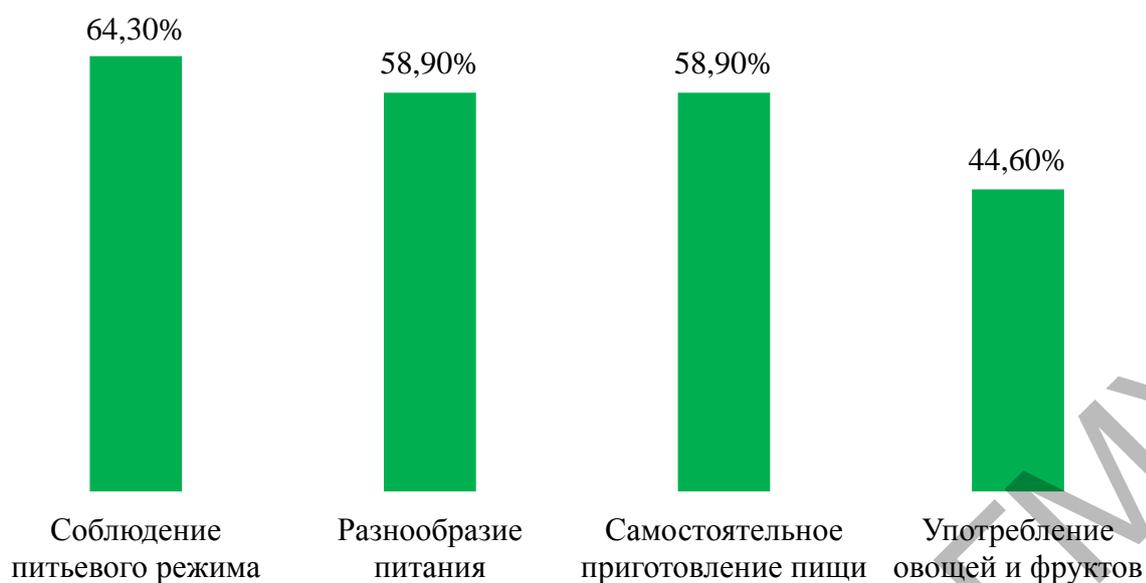


Рисунок 3 – Наиболее распространенные полезные пищевые привычки, присутствующие у респондентов

В числе вредных пищевых привычек наиболее распространенными было употребление пищи «на бегу» (67,9% ответов) (рис. 4).



Рисунок 4 – Наиболее распространенные вредные пищевые привычки, присутствующие у респондентов

При оценке наличия патологии желудочно-кишечного тракта чаще всего (48,3% ответов) респонденты отмечали у себя наличие абдоминальных болей (рис. 5).

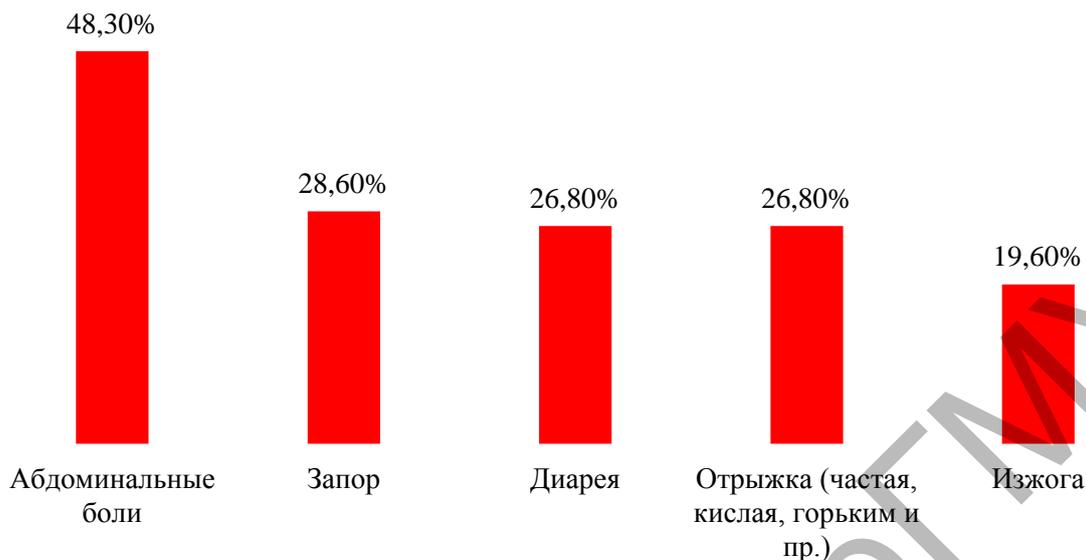


Рисунок 5 – Симптомы патологии желудочно-кишечного тракта, присутствующие у респондентов

Подобные симптомы могут свидетельствовать о вероятном наличии у опрашиваемых не диагностированной желудочно-кишечной патологии.

В тоже время 7,2% участников исследования указали, что у них имеется гастрит, а у 1,8% – синдром раздраженного кишечника. Важно отметить, что большая часть респондентов (60,7%) связывает вышеперечисленные симптомы или присутствующую у них патологию желудочно-кишечного тракта со своим характером питания.

Выводы. У респондентов присутствуют определённые дефекты питания, связанные как с качественной и количественной сбалансированностью пищевого рациона, так и со стереотипами пищевого поведения.

Литература

1. Влияние нерационального питания на организм человека [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://human.snauka.ru/2017/07/24291>. – Дата доступа: 03.05.2025/
2. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnaya-programma-po->

optimizatsii-obespechennosti-vitaminami-i-mineralnymi-veschestvami-detey-rossii-kratkiy-obzor-dokumenta/viewer. – Дата доступа: 03.05.2025.

3. Ожирение и избыточная масса тела [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight> — Дата доступа: 03.05.2025.

4. Оценка значимости факторов стресса, нерационального питания и низкой физической активности для здоровья школьников [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-znachimosti-faktorov-stressa-neratsionalnogo-pitaniya-i-nizkoj-fizicheskoy-aktivnosti-dlya-zdorovya-shkolnikov/viewer>. – Дата доступа: 03.05.2025.

5. Нерациональное питание как один из факторов риска ускоренного старения человека [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/neratsionalnoe-pitanie-kak-odin-iz-faktorov-riska-uskorenno-go-stareniya-cheloveka/viewer>. – Дата доступа: 03.05.2025.

УДК 613.2:378.4-057.875

ПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ

А.А. Безручко

Научный руководитель: И.А. Наумов

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Оптимальное количественное и качественное питание создает условия для сохранения здоровья, гармоничного роста и развития организма, поддержания высокой умственной и физической работоспособности, нормальной регуляции функциональной активности органов и систем, а также снижает риск развития заболеваний [1].

Любые нарушения питания являются серьезной угрозой для здоровья.

Актуальной является проблема нарушений пищевого поведения и переедания у студентов высших учебных заведений. На современном этапе процесс обучения в высшем учебном заведении, особенно в медицинском университете,