

8. Синицын, А. В. Гидратация и восстановление в спорте: современные подходы / А. В. Синицын // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 41–44.

9. Институт питания РАН. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации. – М., 2021. – 36 с.

10. Сидорова, Е. В. Рацион питания пловцов в зависимости от этапа подготовки / Е. В. Сидорова // Вопросы современной науки и практики. – 2022. – № 7. – С. 28–30.

УДК: 613.2.038

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ «ФАСТ-ФУДА» В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ЕГО ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ

А.В. Дудко

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

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

Введение. Питание является ключевым фактором, определяющим физическое и психологическое благополучие человека.

В условиях снижения распространенности инфекционных заболеваний, проблемы, связанные с питанием, становятся значимыми факторами риска для здоровья.

Проблема «фаст-фуда» – одна из угроз для человечества, однако число его поклонников почему-то не уменьшается, а мировая индустрия «фаст-фуда» растет впечатляющими темпами.

Современные молодые люди не приучены не только к рациональному питанию, но и к режиму потребления пищи. Огромной популярностью пользуются кафе, бистро, пиццерии, рестораны быстрого питания, которые в большом количестве готовы предложить блюда быстрого приготовления на любой вкус.

Быстрое питание, блюдо быстрого питания, продукты питания быстрого приготовления, «фаст-фуд» представляют

собой такой тип питания, для которого характерны уменьшенное время употребления и приготовления пищи с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола. Неслучайно поэтому сам термин «фаст-фуд» («fast food») в переводе в английского обозначает «быстрая еда».

Существует несколько разновидностей «фаст-фуда»:

- во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания (картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и т.д.);
- во-вторых, к «фаст-фуду» следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой (*лапшу, картофельное пюре, супы, каши и др.*);
- в-третьих, «фаст-фудом» являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах (чипсы, сухарики, орешки, печенье, попкорн и т.д.) [1].

Преимуществом всех этих блюд является быстрота приготовления и употребления, дешевизна, а еще их можно съесть «на ходу», почти не отрываясь от дел. Этому также способствует реклама и яркая упаковка.

Недостаток времени, отсутствие культуры питания дома, высокий темп современной жизни, некомпетентность в вопросах культуры питания, невысокая цена, вкус и легкодоступность продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные модифицированные компоненты, – все это приводит к неразборчивости в выборе продуктов, особенно в среде учащейся молодежи [2].

Студенты ВУЗов и ССУЗов часто сталкиваются с нарушениями здоровья, связанными с нерациональным питанием, что усугубляется высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок и изменением образа жизни. Несмотря на осведомленность о принципах рационального питания, молодежь продолжает придерживаться нерациональных пищевых привычек, что требует дальнейшего изучения [1].

Для усиления вкусовых ощущений в блюда «фаст-фуда» добавляют побольше жира и сахара. Причем такой подход применяется не только к бутербродам, хот-догам, мороженому, но и к «здоровой», на первый взгляд, пище – салатам из огурцов,

помидоров, фасоли. Кроме того, во многих заведениях для вкуса туда добавляют сахар и поливают вовсе не лимонным соком – в качестве заправки используется майонез или соусы на его основе. Поэтому, с одной стороны, существует опасность полуфабрикатов, широко используемых в сетевых «фаст-фудах», как и другой еды «фабричного» производства, в том, что они содержат различные пищевые добавки, а с другой, – в такой пище очень велико содержание холестерина и зачастую они готовятся на особых трансгенных жирах, которые организм не способен ни переработать, ни удалить [3].

Статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Поэтому изучение состояния питания позволяет не только оценить его как фактор сбережения здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с недостатками рациона, вредных пищевых привычек, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем [4].

Цель исследования: изучить распространенность «фаст-фуда» в молодежной среде и информированность о его влиянии на здоровье.

Материал и методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 144 респондента в возрасте 19-22 лет (из них 58% девушек и 42% юношей).

Для оценки особенностей образа жизни и состояния питания населения использовалась анкета «SINDI», рекомендованная ВОЗ, специально разработанный опросник отношения к «фаст-фуду» и состоянию здоровья, психотесты для диагностики склонности к перееданию и зависимости от манипулятивного действия рекламы.

Статистическая обработка полученных данных проведена в электронных таблицах Excel с помощью комплекта прикладных программ.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что самооценка собственного здоровья у всех респондентов достаточно высокая, так как больше половины (71,9%) из них считают себя здоровыми. Причем великолепным свое здоровье считают 5,1% опрошенных, хорошим – 12,4%,

удовлетворительным – 54,4%, а плохим и очень плохим, соответственно, 25,1 и 3,0% анкетированных.

Только 5,5% опрошенных связывают отклонения в состоянии здоровья с несоблюдением режима дня и питания.

Множество индивидуальных отклонений от нормативного частотного распределения «серьезной еды» и «перекусываний» указывают на то, что общего режима питания молодежи по «серьезной еде» придерживается лишь 44,8% анкетированных, а по «перекусываниям» – чуть больше одной трети (34,8%) опрошенных.

Посещение «фаст-фудов» является своеобразной «демаркационной линией» между респондентами, оценивающими свое питание, как в целом здоровое или как нездоровое.

По результатам исследования установлено, что регулярное 3-х разовое питание получает лишь треть всех респондентов (36,7% ответов). 52,9% опрошенных питаются 1-2 раза в сутки и обычно это – следующие варианты: либо завтрак без обеда, а ужин поздно вечером (9,2% ответов), либо вообще без завтрака, обед в столовой, а вечером полноценный ужин (43,7% ответов). Причем главными мотивами такого поведения является половозрастная физиология, обусловленная недостатком времени и денежных средств.

Следствием указанных причин являются, во-первых, массовый сдвиг с нормального 3-х разового питания, а во-вторых, растущее стремление компенсировать снижение периодичности основных приемов пищи более частым перекусыванием. Эта тенденция является скорее негативной, так как указанный сдвиг чаще обнаруживается среди респондентов, оценивающих свое питание как в целом нездоровое.

Только 10,1% опрошенных считают главным в здоровом питании употреблять пищу домашнего приготовления, исключив полуфабрикаты и «фаст-фуд».

Лишь каждый пятый (19,7%) респондент уверен, что для того, чтобы придерживаться здорового питания, необходимо много времени и денег. Причем считают, что денежные траты действительно велики, но «времени много не надо» 22,4% опрошенных, а 23,9% респондентов полагают, наоборот,

что на обеспечение здорового питания уходит много времени, но не денег.

Уверены, что для рационального питания не требуется ни больших денежных затрат, ни значительного расхода времени только 24,3% респондентов.

Часть (15,7%) опрошенных имеет весьма оригинальные взгляды на здоровое питание: по их мнению, это значит, что следует есть все, что вкусно, то, что нравится, а также сытно, употребляя калорийную пищу с большим количеством мяса, рыбы и молочных продуктов.

Самым популярным блюдом в столовой 68,9% анкетированных назвали котлеты и быстрорастворимую лапшу и пюре, 58,9% – пирожки и булочки, а самой популярной приправой у 89,9% опрошенных является соль и перец, у 69,5% – кетчуп, у 59,5% – майонез. Поэтому можно сделать вывод о том, что в питании доминируют жирные, хлебобулочные и мясные продукты (рис. 1).



Рисунок 1 – Основные продуктовые приоритеты в питании участников исследования

Большинство респондентов считает, что знают, что такое «фаст-фуд», и то, как он влияет на организм (в продуктах содержится большое количество холестерина – 88,6% ответов, «быстрая еда» приводит ко многим заболеваниям – 83,0% ответов, к ожирению – 70,4% ответов, к гастриту – 29,8% ответов), а 65,9% анкетированных признают, что «фаст-фуд» не является основой здорового питания.

Несмотря на то, что почти $\frac{3}{4}$ респондентов и связывает проблему лишнего веса с употреблением «быстрой еды», их отношение к его распространению и доступности распределилось примерно равномерно: сторонников – 56,8% и 43,2% – противников.

Среди сторонников «фаст-фуда» включать его в свой рацион с 6 лет стали 23,5% опрошенных, с 10 лет – 36,9%, с 14 лет – все остальные. Причем на мотивы выбора «фаст-фуда» (быстро, вкусно, удобно, недорого) образование и возраст не влияют (рис. 2).

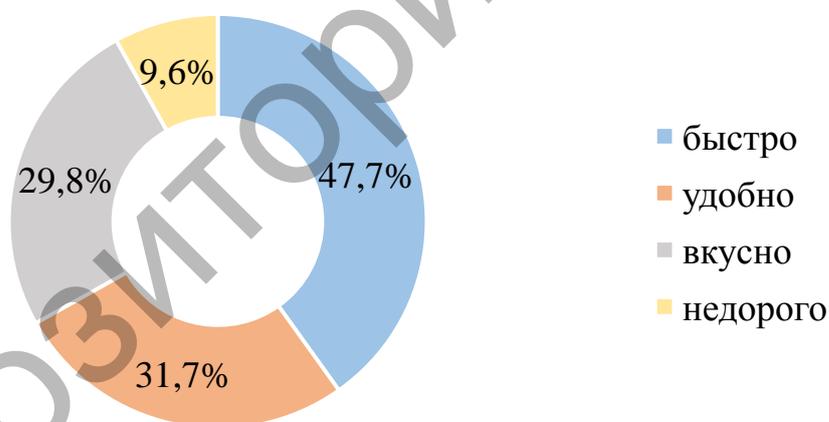


Рисунок 2 – Причины выбора «фаст-фуда» респондентами

Недостаток времени на полноценный прием пищи и отсутствие возможностей перекусить в другом месте становятся главными аргументами в пользу посещения заведений быстрого питания, где можно быстро поесть буквально за 10-15 минут: бутерброды, чипсы и хот-доги съедаются на ходу, плохо прожевывая, всухомятку.

Даже когда появляется возможность присесть, молодежь все равно «заглатывает» свой обед за 10 минут, порой даже не вымыв руки. Это является свидетельством не только несоблюдения элементарной культуры питания, но и приводит к перееданию, так как молодой человек попросту не способен за 10 минут понять, сыт он или нет: в мозг сигнал о насыщении приходит примерно через 20 минут после начала приема пищи.

Большинство (58,9%) респондентов употребляют в пищу «фаст-фуд» с периодичностью 2-3 раза в неделю, а 18,8% опрошенных – 1 раз в неделю.

Как правило, основное употребление «быстрой еды» происходит по вечерам после учебы (68,9% ответов) или во время прогулок (22,7% ответов).

Почти половина (49,8%) респондентов приобретает «фаст-фуд» в киосках на улицах.

По популярности выбора на первом месте у всех чипсы (94,5% ответов), хотя все респонденты назвали их самым вредным продуктом (рис. 3).



Рисунок 3 – Наиболее распространённый «фаст-фуд» по мнению респондентов

Результаты диагностики по тесту «Склонности к перееданию» позволила распределить всех респондентов на группы, отличающихся друг от друга не только по традициям питания и потребительским предпочтениям, но и по стилю и режиму питания (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты диагностики теста по «Склонности к перееданию»

Группы	Критерий в баллах	Результаты	
		M±m	количество респондентов
Фанаты «фастфуда»	27-32	28,9±0,03	36,9%
«Безразличные едоки»	21-26	24,9±0,02	35,1%
Группа тех, кто всегда на диете	13-20	17,6±0,03	15,2%
Группа, ориентированных на домашнее питание	8–12	9,4±0,03	13,8%

Самой многочисленной группой оказалось «поколение фаст-фуда» или «едоки на бегу», то есть любители «быстрой еды» и его фанаты – 36,9% респондентов, которые руководствуются современной модой в питании «быстро, удобно, недорого и вкусно».

Почти столько же (35,1%) респондентов оказалось в группе «безразличных едоков» (возможно в силу собственной беспечности или недостатка времени) к тому, что едят и поэтому питаются нерегулярно.

Еще 15,2% респондентов оказалось в группе тех, кто всегда на диете, а самыми малочисленными (13,8%) оказались респонденты, ориентированные на домашнее питание.

Информированность респондентов о негативных составляющих в «фаст-фуде» показала, что основная масса отметила наличие пищевых добавок (смесь трансгенной сои, консервантов, стабилизаторов, красителей, ароматизаторов и др.) и дешевые заменители жиров (маргарины, которые содержат трансжиры) (рис. 4).



Рисунок 4 – Информированность респондентов о негативных составляющих в «фаст-фуде»

Оценивая последствия регулярного употребления «фаст-фуда», респонденты преимущественно выбрали ожирение и негативное влияние на печень (рис. 5).



Рисунок 5 – Информированность респондентов о негативных последствиях употребления «фаст-фуда»

Идея «фаст-фуда» активно пропагандируется различными средствами массовой информации, осваивается все более широкими слоями населения, проникает в глубины индивидуального и общественного сознания, поэтому его популярность в молодежной среде очень высока.

Основные сведения о пользе и вреде быстрого питания 74,5% опрошенных получили из сети Интернет (для остальных оказалось наиболее важным мнение друзей).

Зная о вреде «фаст-фуда», 66,4% студентов готовы полностью отказаться от этой пищи, чего нельзя сказать о школьниках – 39,7% ответов, и даже разбогатев, 23,7% респондентов не отказались бы от «фаст-фуда».

Диагностика самооценки подверженности манипулятивному воздействию показала достаточную внушаемость всех респондентов, поэтому факторы риска влияния рекламы и средств массовой информации, которые чаще всего определяют выбор пищевых продуктов, а также манипулируют возможной полезностью создаваемых современными технологиями новых пищевых продуктов, определяя стереотипы пищевого поведения современного человека (табл. 2).

Таблица 2 – Диагностика подверженности манипулятивному воздействию

Уровни подверженности	M±m	%
< 40 баллов — низкий	35,7±0,05	14,7
40-60 баллов — средний (с тенденцией к низкому)	57,3±0,08	19,7
60-80 баллов — средний (с тенденцией к высокому)	76,9±0,02	40,1
> 80 баллов — высокий	89,6±0,03	25,5

Выводы. Питание большинства респондентов является нерациональным, а в повседневной жизни молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания.

Необходимо учитывать, что не меньшую роль в том, что питание молодежи не рационально, играют такие факторы

риска как недостаток времени для приема пищи в связи с особенностями учебного расписания.

Литература

1. Фастфуд, или быстрая еда, заполонила нашу жизнь и продолжает расти [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fastfud-ili-bystraya-eda-zapolonila-nashu-zhizn-i-prodolzhaet-rasti>. – Дата доступа: 18.04.2025.

2. Питание студентов в режиме рабочего дня [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-studentov-v-rezhime-rabocheho-dnya>. – Дата доступа: 18.04.2025.

3. Фаст-фуд в питании подростков [Электронный ресурс]; – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/cookery/00222347_0.html. – Дата доступа: 18.04.2025.

4. Питание подростков как важный фактор формирования здоровья [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-podrostkov-kak-vazhnyy-faktor-formirovaniya-zdorovya>. – Дата доступа: 18.04.2025.

УДК 613.2:[61:378.4](476.6)

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ПЕРВОКУРСНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

П.Д. Качан

Научный руководитель: И.А. Наумов

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

Введение. Поступление в медицинский университет – это новая ступень в жизни для каждого молодого человека, когда вместе со свободой и независимостью возникает чувство ответственности за себя, в том числе за состояние индивидуального здоровья.

Однако далеко не все студенты-медики в ходе все возрастающего темпа жизни, обусловленного повышенными