

ПРИОРИТЕТЫ ПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В МЕГАПОЛИСЕ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

А.А. Курбат, Д.В. Дорошенко

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

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

Введение. Питание как фактор среды обитания призвано обеспечить нормальный рост, развитие организма, высокий уровень его работоспособности, репродуктивную функцию и, как следствие, оптимальную продолжительность жизни человека.

Избыточное, недостаточное и несбалансированное питание приводит к нарушению процессов обмена веществ в организме, ослаблению иммунитета, возникновению хронических заболеваний, преждевременному старению [1].

Отношение современной молодёжи, живущей в мегаполисе, к питанию характеризуется тем, что из-за недостатка времени и некомпетентности в вопросах культуры питания многие молодые люди делают неправильный выбор пищевых продуктов.

Некоторые особенности питания современной молодёжи в городе включают:

- перекусы на ходу (*многие студенты не пользуются услугами столовых, устраивают перекусы всухомятку*);
- игнорирование завтрака (*некоторые молодые люди не могут найти время для завтрака, а в конце занятий спешат в буфет, чтобы утолить чувство голода*);
- популярность пищевых продуктов быстрого приготовления (*среди молодёжи становятся всё более популярными блюда с различными ароматизаторами, красителями и модифицированными компонентами*);
- употребление энергетических напитков (*студенты стремятся взбодрить себя, употребляя в больших количествах различные энергетические напитки, особенно кофе*).

В тоже время следует отметить, что в последние годы наметились и положительные тенденции: всё чаще современная

молодёжь акцентирует внимание на своём здоровье, стремится контролировать процесс питания, заниматься спортом, закаляться, отказываться от вредных привычек [2].

Влияние нерационального питания на здоровье может быть серьёзным.

Статистика свидетельствует, что среди молодых людей, живущих в мегаполисе, увеличивается число страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и другими.

Многочисленными исследованиями последних лет с достаточной убедительностью показана тесная корреляционная связь между структурой и особенностями питания населения, проживающего в мегаполисе, и частотой наиболее распространенных форм заболеваний системы кровообращения: ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, артериальной гипертензией, инсультами, в основе которых лежит атеросклероз и нарушение гомеостаза.

Рационы питания городского населения ухудшились в глобальном масштабе, что привело к росту числа неинфекционных заболеваний, в особенности сахарного диабета II типа и некоторых видов злокачественных опухолей [3].

Неполноценное питание во всех его многообразных формах, от недоедания до дефицита питательных микроэлементов, избыточного веса и ожирения, а также сочетаний перечисленного во многих странах представляют основную угрозу здоровью населения городов, особенно, если этому сопутствуют повышенное потребление натрия, ограниченное использование цельного зерна и фруктов.

Несмотря на то, что около в мире 795 миллионов человек страдают от хронического недоедания, 2 миллиарда человек испытывают дефицит питательных микроэлементов, тем не менее, у 42 миллионов детей в возрасте до пяти лет отмечается избыточный вес, а число взрослых с избыточным весом или ожирением составляет более 1,9 миллиарда [2].

По данным Всемирной организации здравоохранения, человечество:

- переживает крахмалосодержащих пищевых продуктов (хлеба, картофеля) – на 10%, сахара – на 30-35%;

- недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45–50% [3].

Рацион питания современного жителя мегаполиса не сбалансирован и имеет высокую калорийность.

Исследование независимой научно-исследовательской организации «Глобальное бремя болезней» определило следующие сокращающие продолжительность жизни пищевые привычки:

- избыток соли (до 3 млн смертей/год);
- недостаточное потребление цельно зерновых злаков (3 млн смертей/год);
- дефицит фруктов (2 млн смертей/год).

Серьезную угрозу представляет также «недоедание» таких полезных продуктов, как орехи, овощи, клетчатка и рыба [4].

Соблюдение принципов рационального питания способствует сохранению здоровья и снижению риска ССЗ. Современные принципы рационального питания, основанные на научных знаниях и принципах доказательной медицины, предусматривают (рис. 1).



Рисунок 1 – Современные принципы рационального питания

Соблюдение этих принципов должно предусматривать и умеренность в еде, то есть не должно быть никакого переедания или недоедания, возможна только золотая середина.

Безопасность, дешевизна, скорость и устойчивость результатов правильного питания, описываемая в исследованиях, предлагают новую парадигму, отличающуюся от традиционно практикуемой. «Здоровое», «рациональное», «правильное» питание означает такой тип питания, который способствует нормальной жизнедеятельности человека, сохранению и поддержанию его здоровья и долголетия [5].

Цель исследования: изучить приоритеты в питании современной молодежи, проживающей в городской среде, и их влияние на здоровье человека.

Материал и методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 395 респондентов в возрасте от 19 до 25 лет (из них 72% – женщины и 28% – мужчины).

Критерии включения: наличие информированного согласия.

Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 10,0 и Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Самооценка здоровья студентов показала, что у 95,4% оно удовлетворительное.

По результатам исследования, выяснилось, что отношение к своему здоровью «внимательное» у 94% его участников, а «безразличное» оказалось только у 6% респондентов.

По мнению 77,6% студентов, угрозой здоровью на современном этапе является фактор нерационального питания, поскольку, имея довольно раздробленный рабочий день, многие молодые люди недостаточное внимание уделяют своему питанию. Это выражается в перекусах на ходу (30,8% ответов) и поздним вечером или ночью (30,8% ответов).

Завтракали до поступления в ВУЗ 76,4% студентов.

В настоящее время всегда завтракают дома 49,5% опрошенных, а в столовой – 12,7%, зато остальные игнорируют завтрак вообще.

При наличии готового завтрака его полностью съедают 39,1% респондентов, однако его не доедают либо из-за

недостатка времени 44,2% анкетированных, либо из-за нежелания есть утром – еще 16,7% студентов.

Однако важность завтрака для здоровья человека все же подтвердили 92% участников исследования. Причем считают, что завтраки должны быть вкусными, но не обязательно полезными, 20,4% опрошенных, обязательно полезными – 75,9% респондентов, а сытными – 55,6% анкетированных.

На завтрак у 73,7% респондентов обычными блюдами являются бутерброды с колбасой/сыром и сливочным маслом, кофе/чай с сахаром и печеньем. Среди других потребляемых пищевых продуктов меню завтрака студентов чаще всего составляют йогурт, яичница/омлет и каша (50,6%).

Мудрые и проверенные временем традиции питания наших предков не знакомы 54,2% респондентам. Однако достаточно широкую распространенность у 79,3% анкетированных имеют пищевые привычки, обусловленные потреблением, так называемого, «пищевого мусора». Поэтому в покупательских корзинах 86,7% респондентов, к сожалению, чаще всего можно встретить чипсы/сухарики, лимонад и различные варианты прочего фаст-фуда (бургеры, картофель фри, беляши, чебуреки, шаурма и др.) (рис. 2).



Рисунок 2 – Частота встречаемости «пищевого мусора» в покупательских корзинах респондентов

Предпочитаемым перекусом для студентов между приемами пищи являются: булочные изделия – 32,5% ответов, йогурты – 22,6% ответов, легкие снеки – 21,9% ответов.

Употребляют «фаст-фуд» ежедневно 37,2% респондентов, 1-2 раза в неделю – 27,4% студентов, а редко – только лишь 15,4% анкетированных.

Овощи и фрукты предпочитают в виде перекуса лишь 22% студентов.

К факторам, обуславливающим нерациональное питание, чаще всего респонденты относят недостаток времени на полноценный прием пищи (рис. 3).



Рисунок 3 – Факторы, обуславливающие нерациональное питание респондентов

При изучении причин, по которым респонденты «попадают в плен» к пищевым продуктам быстрого приготовления, установлено, что у 77,5% опрошенных это – отсутствие элементарных знаний, на которых основаны принципы здорового питания.

В типичном рационе у 63,1% респондентов очень много сахара (в среднем, более 80 г добавленного сахара в сутки – это, например, 2 банки газировки по 0,3 литра или полторы плитки шоколада).

Всегда или часто добавляют в уже готовую пищу соль, соленые приправы или соленый соус 23,9% молодых людей.

В рационах 69,5% участников исследования, в среднем, содержится более 14,5% насыщенных жиров.

В обед 69,4% молодых людей употребляют суп на жирном бульоне, макароны с сыром/котлетами и сладкий компот.

На ужин у 72,6% участников исследования – жареный картофель с маринованными огурцами, хлеб с маслом и колбасой/сыром, на десерт – чай с шоколадом.

Ежедневно у 58,3% студентов в рационах присутствует также еще один любимый вид пищевых продуктов – это переработанное мясо (колбасы, сосиски, полуфабрикаты).

В качестве гарнира опрошенные используют в основном картофель – 68,5% ответов, реже – макаронные изделия – 18,9% ответов, а также разные виды круп – 12,6% ответов.

Питьевой режим соблюдают 35% студентов.

Полезных пищевых продуктов в рационах опрошенных недостаточно. Так, только 19,8% молодых людей ежедневно съедают по 400 г и более овощей и фруктов, а потребление молочных продуктов у 38,6% респондентов ниже рекомендуемого уровня в 1,1–1,4 раза.

Не употребляют рыбу 33,2% студентов, а употребляют, но «крайне редко», большая часть респондентов – 87,9%.

Выяснилось, что 70,9% респондентов являются любителями кофе, что является признаком его популярности в молодежной среде. Среди всех респондентов кофе пьют кофе один раз в день 67,2% опрошенных, 2-3 раза в день – 23% анкетированных и более трех раз в день – 9,8% студентов.

Другие энергетические напитки (спортивные, стимулирующие и витаминизированные) присутствуют в рационе 79,4% респондентов.

Свой режим дня существует у 43,9% студентов, но как они указали, им не всегда удаётся ему следовать.

Всегда стараются придерживаться режима только 4,9% молодых людей, однако 8,8% все не видят в нем необходимости.

После поступления в ВУЗ изменился режим питания у 70,9% опрошенных, причем в сторону его ухудшения – у 77,1% анкетированных.

Изменить свой рацион и режим питания хотели бы 76,4% студентов, но при этом считают, что они рационально питаются 20% опрошенных.

Кратность приема пищи составляет четыре раза в день только у 16,4% респондентов, три раза в день – у 14,5% студентов, у остальных характерны двукратные (или даже менее двух раз в день) приемы пищи, причем с преимущественным акцентом на вечерние часы.

Промежутки времени между приемами пищи бывают различными: 3-4 часа – 20,1% ответов, более 6 часов – 71,7% ответов.

У большинства (69,7%) студентов основной прием пищи по объему и калорийности приходится на вечернее время.

Условия принятия пищи молодыми людьми в обеденный перерыв следующие: в столовой учебного заведения обедают (54,3%) студентов; в ближайших точках питания – 9,3% опрошенных, приносят обед с собой – 22,5% анкетированных.

Как известно, нерациональное питание увеличивает риск развития многих заболеваний.

Наличие в анамнезе каких-либо хронических заболеваний отметили 27% участников исследования.

Знают, о том, что у людей, регулярно нерационально питающихся, наблюдается ряд заболеваний 78,2% респондентов.

Проблемы с желудочно-кишечным трактом (хронический гастрит, гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей) имели место у 21,8% опрошенных, однако связывали их с нерациональным питанием только 22,4% студентов, допускали влияние на предикцию этих заболеваний нерационального питания – 38,8% опрошенных, тогда как не связывали их с нерациональным питанием 18,4% анкетированных.

Аллергия на какой-либо пищевой продукт встречалась у 15,4% студентов.

Больше половины респондентов (63,4%) чувствуют ежедневную усталость и вялость после приема пищи.

Отметили, что чаще всего с нерациональным питанием связаны такое заболевание, как ожирение, а также повышение уровня холестерина в крови (рис. 4).



Рисунок 4 – Заболевания, связанные с нерациональным питанием, по мнению респондентов

Полученные данные показывают, что 83,7% молодых людей отмечают важную роль питания в формировании здоровья человека, однако современное питание у 86,9% респондентов «американизировано», а 82,1% студентов отдают предпочтение нездоровой пище.

Основные характерные черты питания опрошенных – это нарушения качественного состава тех или иных потребляемых пищевых продуктов, что характерно для 74,5% студентов, а также превышение норм потребления простых, легкоусвояемых жиров, белков и углеводов и уменьшение потребления пищевых волокон, что зарегистрировано у 85,9% анкетированных.

Как показали результаты исследования, у 36,9% респондентов отсутствуют навыки, позволяющие правильно приготовить пищевые блюда, а 25,7% студентов испытывали дискомфорт при необходимости самостоятельного приготовления пищи.

Для 18,9% опрошенных оказались характерными нарушения биоритмологического закона рационального питания.

У 18,5% студентов сложилось ложное убеждение в том, что здоровое питание не может быть вкусным, у 17,6% анкетированных оказалось недостаточно денежных средств для обеспечения рационального питания.

Интересуются и получают информацию о рациональном и сбалансированном питании 75,5% респондентов, однако 5,2% из опрошенных студентов констатировали отсутствие соответствующих необходимых валеологических знаний.

В среднем, для получения информации о рациональности питания студенты используют в равной степени три основных источника: сеть Интернет, социальные сети, а также разговоры с родственниками и друзьями/знакомыми.

Выводы.

Питание большинства проживающей в городской среде молодежи нерационально и, в первую очередь, характеризуется аритмологичностью.

Для большинства студентов характерно наличие субъективного «беспричинного» ежедневно проявляющегося чувства усталости, что, однако, обусловлено нерациональностью их питания.

Литература

1. Зинченко, С. Н. Клинические и психологические аспекты пищевого поведения у подростков / С. Н. Зинченко, В. Г. Козачук, Л. В. Чурсина // Современная педиатрия. – 2016. – № 7 (79). – С. 125–129.

2. Нервная анорексия: обзор и клинический случай / Л. В. Демешкина [и др.] // Гастроэнтерология. – 2015. – № 3 (57). – С. 59–65.

3. Николаева Н. О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) / Н. О. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2012. – № 1. – С. 23–27.