

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОЖИВАНИЯ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ И ПРИ ПЕРЕХОДЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Мишкова М.И.

Гомельский государственный медицинский университет
Гомель, Республика Беларусь
Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Яблонская И.В.

Введение. Период студенчества – это не только время интенсивного интеллектуального развития, социальной активности и личностного становления, но и этап жизни, характеризующийся высокой уязвимостью организма. Столкновение с новыми нагрузками, ненормированным графиком, стрессом на сессиях заставляет многих учащихся пренебрегать принципами здорового питания. Однако именно рацион питания в этот период становится одним из ключевых факторов, определяющих не только физическое самочувствие, но и академическую успешность.

Научно доказано, что полноценное питание способствует росту и развитию человека, сохранению здоровья, поддержанию высокой работоспособности, сопротивляемости организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды [1].

Содержание разнообразного, сбалансированного и здорового рациона в каждом случае зависит от индивидуальных особенностей человека (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурных традиций, местного ассортимента продуктов и сложившихся в обществе пищевых привычек [2].

Цель. Провести сравнительный анализ особенностей пищевого поведения студентов в условиях проживания в родительской семье и при переходе к самостоятельному образу жизни в период обучения, а также установить корреляцию пищевых привычек с частотой возникновения функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта.

Методы исследования. Является анализ результатов анонимного анкетирования опроса респондентов с использованием платформы Google Forms. Анкета содержала вопросы о характере питания, кратности приема пищи и вкусовых привычек. В опросе приняли участие студенты ГГМУ, ГрГМУ, БГМУ (354 человека). Формирование исследовательской базы и статистическая обработка полученных данных осуществлены при применении пакета прикладных компьютерных программ Microsoft Office Excel 2021 и Statistica 10.0.

Результаты и их обсуждение. Наибольшую долю участников составили студенты 2-го курса – 170 человек (48%); далее 1-й курс – 100 человек (28,2%); 3-й курс – 63 студента (17,8%); 4-й курс – 13 человек (3,7%); студенты 5-го курса – 6 человек (1,7%); наименьшее количество – студенты 6-го курса – 2 человека (0,5%). Анализ сбора данных показал, что 55% студентов всех курсов часто

употребляют в свой рацион фастфуд в условиях самостоятельного проживания; 36,3% студентов редко употребляют данную пищу; 7,7% не употребляют; а 0,9% студентов ответили, что фастфуд входит в ежедневный рацион питания. Одним из ключевых вопросов исследования является субъективная оценка студентами взаимосвязи между характером питания и их продуктивностью в течение учебного дня: 70,1% студентов ответили, что их питание влияет на продуктивность в течение дня; 25,4% – скорее не влияет; 4,5% студентов затруднились ответить на данный вопрос. Полученные данные свидетельствуют о том, что 65,5% студентов трех университетов испытывают физический дискомфорт из-за употребляемой пищи; 21% студентов ответили, что не испытывают дискомфорт, остальные участники опроса затруднились ответить на вопрос. Наиболее важным результатом исследования стало наличие жалоб студентов на изменение состояния со стороны желудочно-кишечного тракта: большая часть студентов, а именно 54,5%, испытывают проблемы с ЖКТ; 36,4% – не испытывают; 9,1% студентов указали, что иногда имеют проблемы с пищеварением, а именно боли, изжогу и тошноту.

При этом необходимо акцентировать внимание на осознанности респондентов, которые, несмотря на нарушения функционирования ЖКТ, в подавляющем большинстве (64,8%) связывают проблемы пищеварения именно с нерегулярным и несбалансированным питанием; остальные же затруднились ответить на данный вопрос.

Завершающим этапом исследования стало то, как студенты сами оценивают изменения в своем питании за время учебы. Полученные данные свидетельствуют о том, что почти половина опрошенных (49%) отметили, что их питание стало сбалансированным и здоровым. Еще 34,3% студента указали, что изменений не обнаружили. Лишь 16,7% студентов затруднились ответить на данный вопрос. При этом следует учитывать, что изменения в питании не всегда являются результатом осознанного выбора. К 3-му курсу часть студентов отдадут себе отчет в рисках возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Выводы. Проведенное исследование показало, что с началом самостоятельной жизни питание большинства студентов изменилось. Нерегулярный прием пищи, несбалансированное питание, а также частое употребление фастфуда приводит к ухудшению самочувствия. Многие студенты осознают всю степень собственных ошибок питания и последствия, поэтому меняют свой рацион питания. Таким образом, самостоятельный образ жизни выступает не только как фактор риска развития нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта, но и способствует формированию осознанного подхода к питанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко, Е. М. Влияние питания на здоровье человека / Е. М. Бондаренко // Юный ученый. – 2021. – № S3-1(44-1). – С. 7–9.
2. Здоровое питание // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения: 01.04.2026).