

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ И ЧАСТОТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТ-ФУДА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мищук А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Введение. Фаст-фуд с английского языка переводится как «быстрая еда». Родиной большинства продуктов фаст-фуд является Америка. Быстрое питание для многих людей в наше время играет важную роль, так как можно быстро перекусить, не тратя время на приготовление пищи.

Согласно современным представлениям, фаст-фуд называется еда, которую можно быстро подать готовой к употреблению.

К сожалению, доступность, улучшенный добавками вкус и маркетинговые стратегии делают данную еду быстрого приготовления популярной среди студентов. Одним из важных достоинств точек быстрого питания является то, что они ориентированы на максимальную скорость обслуживания и стандартизированы на минимизацию времени ожидания. Таким образом, покупатели могут сэкономить время на домашнем приготовлении пищи, но количество блюд, как правило, здесь весьма ограничено [1]. Изучение состояния питания позволяет не только оценить его как основной фактор формирования здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с нарушениями режима питания, вредными пищевыми привычками, повышающими вероятность нарушений в деятельности органов и систем.

Цель. Изучить особенности питания и частоту потребления фаст-фуда среди студенческой молодежи.

Методы исследования. Исследование проведено методом социологического опроса с применением валеологической анкеты, всего опрошено 50 студентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что режим питания у всех обследованных студентов не является вполне удовлетворительным: три-четыре раза в день питаются 56,7% юношей и 61,4% девушек, 33,3% юношей и 18,6% девушек принимают пищу 2 раза в день. Интервал между приемами пищи в пределах рекомендуемых величин имели 43,5% лиц. Интервал более 5 часов встречались у 46,5% студентов.

По результатам анкетирования 12,4% респондентов не употребляют «фаст-фуд», 64% – редко (раз в месяц), 22,5% – иногда (раз в неделю), 1,1% – не употребляют. Большая часть опрошенных 57,3% имеют представление о влиянии употребления «фаст-фуда». На формирование здорового питания также влияет употребление газированных напитков. Чаще всего газировки/соки в своем рационе употребляют 9% респондентов, чай/кофе – 55,1% и воду/морс/компот – 36%.

Многие считают (67,4%), что при приготовлении «фаст-фуда» в ресторанах быстрого питания добавляют гораздо больше соли и сахара, чем в домашние блюда, 3,4% так не считают и 29,2% не задумываются об этом.

Выводы. Таким образом, было установлено, что большая часть студентов при формировании своего рациона питания не соблюдают принципы рационального питания. Режим питания студентов имеет ряд недостатков, также среди студентов распространено употребление фаст-фуда. Полученные результаты указывают на необходимость проведения работы со студентами по организации питания и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О. А. Карабинская, В. Г. Изатулин, О. А. Макаров [и др.] // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2011. – Т. 103, № 4. – С. 122-124.

НАРУШЕНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ И НЕДОСТАТОЧНОСТЬ СНА У СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМАРТФОНА ПЕРЕД СНОМ

Млыновская А.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Башкирова Ю.В.

Введение. В современном мире информационные технологии стали неотъемлемой частью жизни человека, и одно из центральных мест в этом процессе занимает смартфон. Будучи изначально средством коммуникации, сегодня он превратился в многофункциональное устройство, сопровождающее пользователя на протяжении всего дня и, что наиболее критично, в вечернее и ночное время. Особую актуальность эта проблема приобретает в студенческой среде, для которой характерны высокая социальная активность, интенсивные учебные нагрузки и, как следствие, повышенный риск нарушений гигиены сна. Использование смартфона перед сном стало рутинной практикой для подавляющего большинства обучающихся, что позволяет предположить наличие прямой связи между этим поведением и качеством их сна.

Ключевым звеном в формировании негативного воздействия смартфона является нарушение циркадных ритмов – эндогенных биологических часов организма, задающих ритм сна и бодрствования. Основным «агентом» влияния здесь выступает синий свет экрана, который подавляет синтез мелатонина – гормона, отвечающего за подготовку организма ко сну. У студентов, чья нервная система и без того находится в состоянии высокой пластичности и уязвимости к стрессу, использование гаджета перед сном приводит к сдвигу фазы сна, увеличению латентности (времени засыпания) и, как следствие,