

«БЫСТРАЯ ЕДА» КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Вишневская А.М.

студент 2 курса медико-диагностического факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Важнейший аспект здорового образа жизни – соблюдение правил и принципов рационального питания. Питание играет важную роль в формировании не только здоровья в условиях современной жизни, но и поведения человека. Отдельными аспектами его организации являются: прием пищи не менее 3 раз в день, максимально разнообразный рацион питания и качество потребляемых продуктов питания. У молодых людей на сегодняшний день «быстрая еда» (или «фаст-фуд») чрезвычайно популярна, но заменяя ею здоровую еду, большинство не задумывается о последствиях. Информация о том, что в ее составе содержатся смесь трансгенной сои, консервантов, стабилизаторов, красителей, ароматизаторов, насыщенных животных жиров не так доступна, как привлекательная и красочная реклама [1].

Как фактор риска здоровью человека «быстрая еда» пагубно влияет на печень, способствует гипертонии, закупорке сосудов (за счет образования холестериновых бляшек), приводит к ожирению и сопутствующим ему заболеваниям. В целях экономии, при ее приготовлении часто используют дешевые заменители жиров – маргарины, которые содержат трансжиры, опасные для сердечно-сосудистой системы и вызывающие онкологические заболевания (в норме суточное потребление трансжиров – 1%, в то время как порция картофеля фри содержит – 30–40%). «Быстрая еда» крайне бедна белками, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма, а сладкие газировки и коктейли содержат много сахара, избыток которого в рационе приводит к ожирению и появлению симптомов сахарного диабета. Из-за низкой питательной ценности регулярное употребление фаст-фуда вызывает развитие авитаминоза и сопутствующих заболеваний. Последние исследования

свидетельствуют, что «быстрая еда» содержит компоненты, схожие с наркотическими, что обуславливает привыкание к ней [2].

Цель. Изучение отношения молодежи к «быстрой еде» как фактору риска здоровью человека.

Материалы и методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 201 респондент – молодежь в возрасте 18–22 лет. Для оценки особенностей образа жизни и состояния питания использовалась анкета «SINDI», специальные опросники отношения к «быстрой еде» и самооценке состояния здоровья, психотесты для диагностики склонности к перееданию, типов нарушенного пищевого поведения и зависимости от манипулятивного действия рекламы. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса survio.ru. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Выяснено, что хотя 66,1% опрошенных указали, что питаются рационально с максимально разнообразным набором продуктов и у 43,5% в меню регулярно присутствуют овощи и фрукты, тем не менее, 92,4% респондентов ежедневно злоупотребляют сладостями и кондитерскими изделиями, а питаются всухомятку 58,4%. Главные мотивы такого поведения – половозрастная физиология, нехватка времени и денежных средств.

Регулярное 3-разовое питание получает лишь 36,7%. Количество приемов пищи 1–2 раза в день у 38,6% молодых людей. Хотя любят домашнюю еду 94,5% респондентов, но только 12,5% готовят ее регулярно, половина (47,6%) – по необходимости.

Самооценка собственного здоровья у всех респондентов достаточно высокая – больше половины 71,9% считают себя здоровыми. Только 5,5% связывают отклонения в состоянии здоровья с несоблюдением режима дня и питания. Лишь каждый пятый (19,7%) респондент уверен – чтобы придерживаться рационального питания, нужно много времени и денег.

Все респонденты считают, что знают, что такое «быстрая еда», и то, как она влияет на здоровье человека (указали, что в продуктах содержится большое количество холестерина – 88,6%, что она приводит ко многим заболеваниям – 83,0%, к ожирению – 70,4%, к гастриту – 29,8%). Признают, что «быстрая еда» не является

основой здорового питания 65,9%. Хотя 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. По популярности выбора на первом месте у всех чипсы (94,5%), хотя все респонденты назвали их самым вредным продуктом. Далее следуют: курица–гриль и картошка-фри – 75,9%, гамбургеры – 68,9%, хот-доги – 52,1%, пицца – 48,9%, а из напитков – кока-кола – 88,0%. Зная о вреде «быстрой еды» 66,4% готовы полностью отказаться от этой пищи, однако, даже разбогатев, 23,7% респондентов не отказались бы от «быстрой еды».

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что питание большинства респондентов является нерациональным, в повседневной жизни молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания.

Литература

1. Третьякова, Т.Ю. Чем опасен фаст фуд? / Т.Ю. Третьякова // Wellnessgid [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://wellnessgid.com/vrednaya-eda/chem-opasen-fast-fud/> – Дата доступа: 19.01.2018.
2. Манеров, В.А. Почему так вреден фаст-фуд? Вся правда. И как с этим бороться? / В.А. Манеров // Protvoysport [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <https://protvoysport.ru/vreden-fast-fud/> – Дата доступа: 19.01.2018.

ЗНАЧЕНИЕ РЕНТГЕНОДИАГНОСТИКИ ОГНЕСТРЕЛЬНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ СУСТАВОВ

Волчек Е.В., Панасик К.А.

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Губарь Л.М.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Открытие Рентгеном в 1895 г. X-лучей и его первый снимок кисти определил блестящую судьбу рентгеновских лучей в военной медицине по сей день. Огнестрельные повреждения