

ИЗУЧЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Панова Алёна Дмитриевна

студент, Волгоградский государственный медицинский университет, РФ, г. Волгоград

Чернявская Анастасия Павловна

студент, Волгоградский государственный медицинский университет, РФ, г. Волгоград

Полякова Ксения Александровна

студент, Волгоградский государственный медицинский университет, РФ, г. Волгоград

Сердечная Анастасия Валерьевна

студент, Волгоградский государственный медицинский университет, РФ, г. Волгоград

В последнее время проблеме режима питания студентов уделяется большое внимание [1, с. 74]. Здоровье студента значимо не только для будущего самого учащегося, но и для страны в целом. Рациональное питание студентов это существенный фактор поддержания их здоровья и результативности обучения [2, с. 60]. Питание молодежи должно быть сбалансированным, способным обеспечить организм необходимыми биологически полноценными продуктами способными обеспечить устойчивость к различным патологическим состояниям, повысить иммунитет [3, с. 57].

Состояние здоровья прямо связано с нарушением принципов питания. Дефицит определенных витаминов, микро- и макроэлементов тоже зависит от пищевого поведения. Частое употребление продуктов быстрого питания обедняет пищевой рацион студентов и тем самым провоцирует возникновение различных заболеваний. Изучение режима питания студентов определяет направление создания у молодых людей ценностных ориентаций для сохранения своего здоровья за счет правильного питания [4, с. 132].

Цель работы: изучение особенностей питания студентов ВолгГМУ. Проведено анкетирование 50 человек в возрасте 18-22 лет для изучения рациона питания. Анкеты включали вопросы об особенностях питания. По результатам анкетирования осуществлялась оценка отдельных компонентов диеты.

По результатам анкетирования 78% опрошенных студентов оценили свое питание как поменявшееся после поступления в ВУЗ, частично — 36%, полностью — 42%. Изменений в питании не отметили 22% студентов. Большинство опрошенных (67%) отметили, что стали вести сидячий образ жизни. Также опрошенные отметили в своих ответах, что не соблюдают правильный режим питания, осознают это, но не пытаются что-либо исправить.

Основным в изменении питания студенты отметили изменение режима питания - 57% ответов. В связи с недостатком времени нарушилась возможность соблюдения правильного режима приемов пищи в количестве 3-4 раз. По данным анкетирования прием пищи 1 раз в день зафиксировали 38% респондентов, 2 раза в день 46% студентов. Рациональный режим питания выявлен только у 12% опрошенных.

Полноценный обед, содержащий первое, второе и третье блюда включают в рацион более половины студентов 58%. Около 29% молодежи питаются сухомятку.

Почти 35% опрошенных употребляет фастфуды каждый день, 40% - 1-2 раза в неделю, 1,5 % интервьюированных кафе быстрого питания не посещают.

Более 56% опрошенных отметили, что питаются в «проверенных» кафе, всегда дома - 9% студентов. Большинство - 89% студентов отметили, что завтрак необходим и важен, однако только 26% из них завтракают каждый день. 23 % студентов завтракают не регулярно и 40 % анкетированных указывают, что не завтракают по разным причинам, в том числе и из-за позднего просыпания и нехватки времени из-за этого.

Самым популярным завтраком, по данным анкет, выявлен сладкий чай 48% и кофе 24% . Кашу на завтрак отметили 16% респондентов и 12% отметили молочные продукты, в основном сладкие йогурты.

Практически все анкетированные отметили, что основной прием пищи приходится на вечернее время после прихода из университета. Ужин для большинства студентов заключается в мясном блюде с чаем или газированным напитком.

Таким образом, проведенное исследование показало, что питание студентов ни кем не регулируется, поэтому существенная часть из них питается не полноценно, режим питания студентов значительно нарушен. Основная причина этого - недостаток времени, некомпетентность в вопросах режима питания, темп современной жизни. Поэтому необходима разработка программы в ВУЗах для студенческой молодежи по профилактическим мероприятиям рационализации режима питания для снижения угрозы их здоровью.

Список литературы:

1. Гафуров С.Д., Гафурова С.С., Юсуфов Ш.Ф., Ахмедова А.Р. Исследование рационального питания студенческой молодежи // Проблемы науки - 2023 - №1 (75).
2. Сетко А.Г., Булычева Е.В., Сетко Н.П., Носова Е.И. Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза и факторов, его формирующих // Оренбургский медицинский вестник – 2019 – №2 (26).
3. Балыкова О. П., Цыбусов А. П., Блинов Д. С. Исследование культуры питания студентов вузов - одного из факторов формирования здоровья // ИТС. - 2012. -№ 2.
4. Козловский А.А. Гигиеническая оценка питания современных школьников, проживающих в сельской местности // Смоленский медицинский альманах - 2016 - №1.