

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Давлетханова Эльза Рустамовна

ординатор, ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, РФ, г. Уфа

Мустафина Гульгена Раисовна

научный руководитель, канд. мед. наук, доц., ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, РФ, г. Уфа

Введение.

Проблема сбалансированного питания среди студентов является одной из ключевых задач в современном обществе. Студенты зачастую имеют нерегулярный режим приема пищи из-за нехватки времени, что не позволяет им следовать здоровому режиму питания. Кроме того, у большинства студентов преобладает сидячий образ жизни. Время обучения в вузах считается периодом высокого риска, поскольку студенты сталкиваются с множеством факторов, отрицательно влияющих на их физическое, психологическое и репродуктивное здоровье. Согласно результатам исследования среди студентов первого курса, у 62% отмечается низкий уровень здоровья, у остальных 38% - средний уровень здоровья. Анализ данных, собранных от 60 студентов, обучающихся в медицинском университете, показал, что 61% студентов не успевают полноценно позавтракать или обходятся бутербродами с чаем, что явно недостаточно для здорового завтрака. Во время обеда большинство студентов не принимают горячих и жидких блюд. Более 77% не употребляют фрукты и ягоды. Эти данные свидетельствуют о том, что питание студентов является несбалансированным и неполноценным.

Польза здорового питания для общего состояния здоровья включает укрепление иммунной системы, поддержание нормального веса, профилактику хронических заболеваний и улучшение психоэмоционального состояния.

Основные принципы здорового питания.

Для составления сбалансированного рациона необходимо учитывать несколько принципов. Прежде всего, питание должно быть разнообразным и включать в себя все группы продуктов: овощи, фрукты, зерновые, белки, молочные продукты и жиры. Важно ограничивать потребление сахара, соли и насыщенных жиров. Также необходимо соблюдать регулярность в приеме пищи, избегая длительных промежутков между едой.

Культурные особенности и пищевые привычки Каждое общество имеет свои культурные особенности, которые отражаются и на питании. Традиции в кулинарии и методы приготовления пищи различаются в зависимости от региона и страны. Это может влиять на выбор продуктов и их количество в рационе. Например, в некоторых культурах основное внимание уделяется мясным продуктам, тогда как в других акцент делается на растительной пище.

Индивидуальные потребности. Необходимо учитывать индивидуальные потребности организма в питательных веществах. Они могут значительно отличаться у разных людей в зависимости от возраста, пола, уровня физической активности и других факторов. Поэтому важно консультироваться с врачом или диетологом, чтобы составить индивидуальный план питания. Проблемы питания студентов Многие студенты сталкиваются с проблемами в

питании из-за недостатка времени, неправильных пищевых привычек и отсутствия знаний о правильном питании. Зачастую, вместо полноценных приемов пищи они выбирают быстрые перекусы, что приводит к недостатку необходимых питательных веществ. Кроме того, многие студенты предпочитают фастфуд и полуфабрикаты, что также негативно сказывается на их здоровье.

Выводы. Таким образом, проблема сбалансированного питания среди студентов остается актуальной и требует серьезного внимания. Важно научить молодежь правильному подходу к своему питанию, дать знания о полезных продуктах и помочь сформировать здоровые пищевые привычки. Только в этом случае можно ожидать улучшения общего состояния здоровья и повышения качества жизни студентов.

Список литературы:

1. Абдулхамидова З.Т., Хасанова М.И. Питание как фактор здоровья – 2018. Стр. 103.
2. Галиуллина, Д. Т. Проблема питания современных студентов / Д. Т. Галиуллина, А. И. Абдуллина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 3 (502). — С. 278-283.