ID: 2014-11-977-A-4133 Краткое сообщение

Лебедева О.Д., Пичугина Н.Н.

Оценка фактического питания современной учащейся молодежи

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии

Резюме

В статье представлены результаты оценки фактического питания современной учащейся молодежи, на примере студентов Саратовского государственного медицинского университета. Выявлены основные отклонения в рационе питания студентов.

Ключевые слова: питание, студенты, молодежь

Введение

Студенты – особая категория населения, относящаяся к группе повышенного риска, так как они в период обучения испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой и т. д. Среди этих факторов значительную роль играют нарушения характера и режима питания. Рациональное питание является одним из ведущих критериев качества жизни. Нарушения структуры питания в высокой степени влияют на состояние здоровье человека, особенно в периоды повышенной нагрузки.

Цель исследования: изучение качественного состава рациона питания студентов в период их учебной деятельности.

Материал и методы

Для выполнения поставленной цели, нами было проведено анкетирование 280 студентов СГМУ по разработанной анкете.

Результаты

Ритм студенческой жизни не всегда позволяет сбалансировать рацион питания. При оценки режима питания студентов были получены следующие результаты: всего 37% опрошенных принимают пищу не менее трех раз в день, у большей части студентов (59%) кратность не менее двух раз, а 4% ответивших указали на один прием пищи. При чем у большинства опрошенных основной прием пищи по объему и калорийности приходится на вечернее время.

Далее мы выяснили присутствие в недельном рационе основных необходимых продуктов. По результатам опроса мы установили, что большая часть студентов включают в свой рацион свежие овощи и фрукты ежедневно или как минимум 3-4 раза в неделю. Наиболее частыми овощами были названы огурцы, помидоры, картофель и капуста. Единичные студенты в свой рацион включают редис, тыкву, кабачки и бобовые. Среди фруктов лидирующие позиции заняли яблоки, бананы и цитрусовые. Так же встречались и другие ответы, но крайне редко: хурма, гранат, киви, черника.

При анализе частоты употребления молочных продуктов было установлено: совсем не включают данную группу продуктов в рацион 1% студентов; крайне редко – 25%; 3-4 раза в неделю – 41% опрошенных; и ежедневно – 33%. Среди названных молочных продуктов самыми популярными являются молоко (такой ответ дали 57% студентов), кефир, творог и сыр.

По результатам анкетирования было выявлено, что около у 6% студентов в недельном рационе полностью отсутствует мясо животных. Ежедневно употребляют мясные продукты только 21% опрошенных. При чем по популярности на первых двух местах оказались свинина (46%) и говядина (44%). 10% опрошенных употребляют баранину. Достаточно часто в рационе студентов фигурирует мясо птицы, а именно курица. Более половины всех анкетируемых употребляют мясо курицы 3-4 раза в неделю.

Крайне редко студенты употребляю рыбу и морепродукты, только 4,8% респондентов указали на присутствие в их недельном рационе данной группы продуктов. Не употребляют рыбу 19%, и употребляют, но «крайне редко» большая часть – 76,2%.

В рационе питания студентов достаточно часто встречаются мучные изделия в различной форме (пирожки, булочки, кексы, пирожные и т.д.). У 42,2% отмечено ежедневное присутствие данной группы продуктов, у 30,6% – мучные изделия встречаются 3-4 раза в неделю. Полностью исключают из своего питания мучные изделия 7,2% опрошенных.

Важно учитывать не только каков качественный состав продуктов, но в каком виде они употребляются. Только 10,2% студентов указали на то, что употребляют пищу, приготовленную на пару. Большая часть студентов (62,3%) предпочитают жареную пищу. Оставшиеся 27,5% отваривают продукты.

Учитывая ритм жизни современного студента, очень часто вместо полноценного питания приходится прибегать к употреблению еды из категории «фаст-фуд». Большая часть студентов (58,8%) указали, что употребляют «фаст-фуд», но редко. В категорию регулярно употребляющих еду быстрого приготовления попали только 3% опрошенных. Остальные полностью исключают «фаст-фуд» из рациона.

Время сдачи модулей, зачетов, а особенно период экзаменационной сессии предъявляет повышенные требования к организму студентов и диктует необходимость коррекции рациона питания. Поэтому мы поинтересовались у студентов изменяется ли характер их питания в этот период. Более половины опрошенных отметили изменение кратности приема пищи и количества употребляемой еды. При этом 18,8% респондентов отметили большее употребление пищи, 44,6% – указали на обратный эффект (питаются меньше и реже), оставшиеся 36,6% студентов не смогли выделить каких-либо изменений. Наряду с этим был задан

© Бюллетень медицинских Интернет-конференций, 2014

вопрос о том, в каком состоянии сытом или голодном нашим студентам лучше запоминается информация. Основная часть студентов (69,5%) считают, что легче и быстрее усваивают информацию в сытом состоянии. Из продуктов, которые обычно студенты используют для стимуляции умственной деятельности, были названы «шоколад» – 53%, «кофе» – 42%, «мясопродукты» – 5%.

Качественная характеристика рационов питания позволяет говорить о дефиците потребления белковой пищи у значительной части студентов. Следует отметить, что потребление белков в суточных рационах студентов только в 68,3% случаев соответствовало физиологическим потребностям.

Выводы

Основные питательные вещества рационов студентов не сбалансированы по содержанию белков (наблюдается недостаточное потребление и низкая биологическая ценность по содержанию незаменимых аминокислот), по жирам (наблюдается дисбаланс в жирнокислотном составе), по углеводам (дефицит пищевых волокон). В недельном рационе студентов преобладает углеводный компонент за счет мучных изделий, картофеля и макаронных изделий. Таким образом, студентам следует обратить внимание на качественный состав своего питания (по возможности больше включать в свой рацион продукты – источники полноценного белка), а также режим питания, с увеличением кратности приема пищи минимум до 3 раз в день.

Литература

1. Бакуменко О.Е., Доронин А.Ф., Шендеров Б.А., Шатнюк Л.Н. Оценка состояния здоровья и фактического рациона питания учащихся ВУЗа. Вестник ОГУ 2005; (11): 43-47.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Намазова-Баранова Л.С., Сухарева Л.М., Ильин А.Г., Рапопорт И.К. и др. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России (гармонизация Европейский и Российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков). М., Издатель Научный центр здоровья детей РАМН 2010: 102с.
3. Онищенко Г.Г. Актуальные вопросы санитарно-эпидемиологической безопасности питания населения. Здравоохранение Российской Федерации 2005 (1): 3–10.
4. Павлов Н.Н., Клещина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков. Курский научно-практический вестник "Человек и его здоровье"2011; (1):128-132.
5. Проскурякова Л. А. Гигиеническая оценка питания и здоровья студентов. Гигиена и санитария 2008 (3): 49-53.

© Bulletin of Medical Internet Conferences, 2014