

УДК 355.65

ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.И. Ефременко, Е.Ю. Хохленок,
ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Витебск

Аннотация: В статье рассматриваются отношения к питанию студенческой молодежи первых и выпускных курсов. С целью определения заинтересованности студентов в ведении здорового образа жизни и качественного питания был проведен опрос, созданный в Google форме, состоящий из 35 вопросов. В него входили вопросы, благодаря ответам на которые мы могли узнать не только социальное положение, занятость, физическое состояние и качество питания опрашиваемого, но и ряд различных факторов, влияющие на здоровый образ жизни студентов. Это начиная с нехватки времени, некомпетентности в вопросах культуры питания, влияние высоких умственных и физических нагрузок и заканчивая темпом их бурной жизни, сказывающихся на здоровье молодых людей, их умственном и моральном состоянии, качестве их питания.

Ключевые слова: рациональное питание, студенты, макро- и микроэлементы, физические нагрузки, баланс, рацион, пища

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является показатель того, как и что человек употребляет в качестве пищи.

Наличие пищи – основное условие жизни. Инстинкт удовлетворения чувства голода является сильнейшим из всех остальных, так как именно он гарантирует сохранение жизни. Принимая пищу, человек снабжает свой организм строительным материалом и энергией. От качества и количества питания зависит то, как будет функционировать, мыслить и чувствовать себя человек [1].

Небрежности в отношении к питанию подвержены все люди. Однако, студенты составляют большую их часть. На это влияет ряд различных факторов, начиная с нехватки времени, некомпетентности в вопросах культуры питания, и заканчивая темпом их бурной жизни.

Также имеет влияние высокие умственные и физические нагрузки. Из этого вытекает ряд проблем и вопросов, сказывающихся на здоровье молодых людей, их умственном и моральном состоянии, качестве их питания.

Именно питание определяет качество жизни человека и её продолжительность, повышает возможности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов, создаёт условия для оптимального умственного и физического развития.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности. Существует множество факторов здорового образа жизни, основанных на употреблении пищи. Ниже приведены некоторые из них:

- пища, сбалансированная по макро- и микроэлементам;
- правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи;
- необходимость пищевых волокон;
- регулярность и своевременность питания;
- восполнение недостатка макро- и микронутриентов;
- умеренность в питании [2].

Исходя из всего вышеперечисленного можем сказать, что соблюдение условий правильного потребления пищи играет далеко немаловажную роль в жизни человека. Поэтому в данной работе мы рассмотрим этот вопрос, а точнее вопрос рационального питания среди студентов Витебского государственного университета имени П. М. Машерова.

Цель работы: выявление особенностей питания студенческой молодежи ВГУ имени П. М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования в анкетировании приняли участие 45 студентов ВГУ имени П. М. Машерова двух факультетов: факультет химико-биологических и

географических наук (ФХБиГН) и педагогический факультет (ПФ). Участвовали студенты первого и выпускного курсов каждого факультета. С целью сравнить отношение к культуре питания на этапе начала самостоятельной жизни (т. е. на первом курсе) и в «конце» студенческой жизни, уже с некоторым багажом знаний и опыта в сфере своего здоровья, а именно питания.

На педагогическом факультете было опрошено 29 человек. Следует отметить, что 60% от общего числа питаются непосредственно в столовой и буфете учебного корпуса университета; 15% питаются дома; 25% чередуют приёмы пищи как дома, так и в точках питания корпуса университета.

Студенты первых курсов, в большинстве своём питаются мучными изделиями и различными напитками, предоставленными столовой педагогического корпуса. Учащиеся же на выпускном курсе предпочитают салаты и вторые блюда, но и не исключают потребление мучных изделий, хотя и не в таких количествах, как первокурсники. 35% первого курса ПФ оценивают качество пищи в точках питания ВУЗа как высокое, остальные же 65% считают его средним.

Что касается выпускников, то половина из них считает качество пищи высоким, а другая половина – средним. 90% всех опрашиваемых считает ассортимент столовой и буфета граничащим с идеальным, однако 10% придерживается мнения, что в нём не хватает разнообразия и пищи домашнего приготовления.

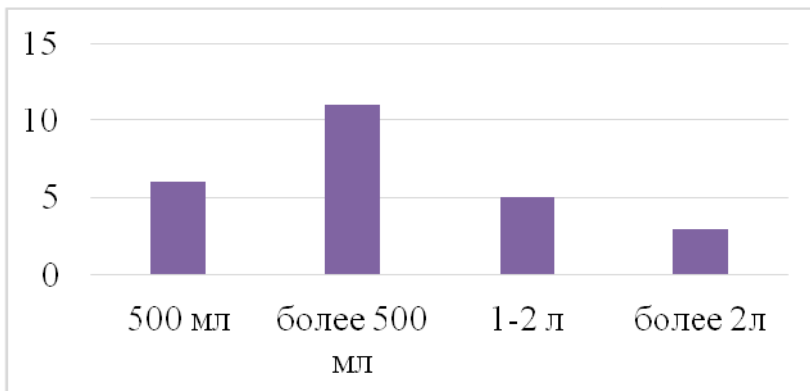


Рисунок 1 – Потребление студентами ПФ воды в сутки

Студенты в большинстве своём превышают норму суточного потребления белка, но в 35% её соблюдают.

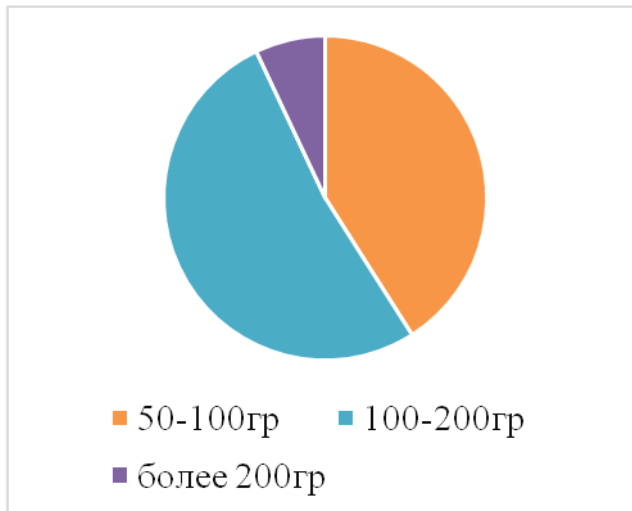


Рисунок 2 – Потребление студентами ПФ белка в сутки

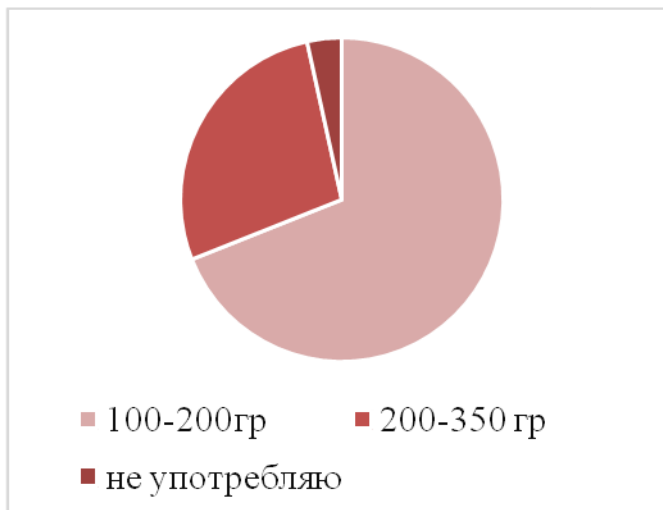


Рисунок 3 – Потребление студентами ПФ углеводов в сутки

Студенты в большинстве своём превышают норму суточного потребления белка, но в 35% её соблюдают.

Среди студентов педагогического факультета наблюдается больший процент потребление нормы углеводов в день, чем среди студентов факультета химико-биологических и географических наук.

Среди студентов педагогического факультета наблюдается больший процент потребление нормы углеводов в день.

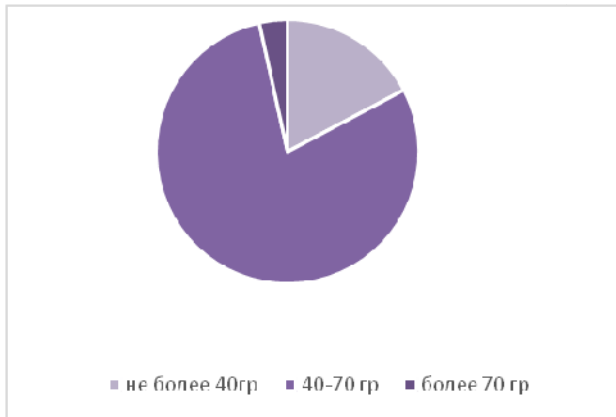


Рисунок 4 – Потребление студентами ПФ жиров в сутки

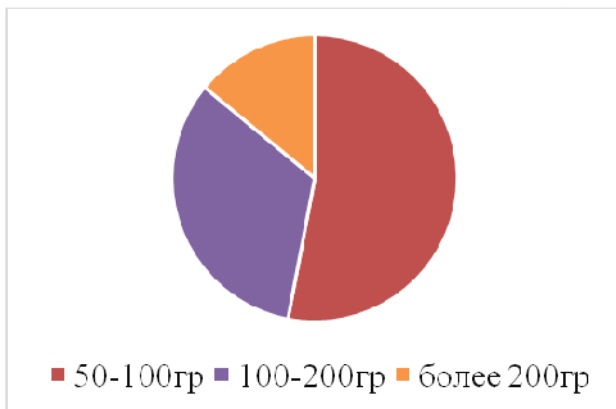


Рисунок 5 – Потребление студентами ФХБиГН белка в сутки

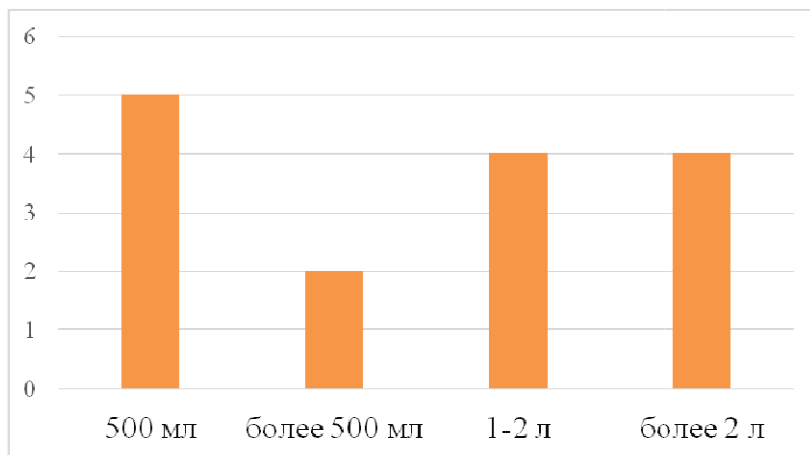


Рисунок 6 – Потребление студентами ФХБиГН воды в сутки

Говоря о соблюдении поглощения нормы жиров в день, можно отметить, что представители обоих факультетов в большинстве своём потребляют от 40 до 70 гр. жиросодержащих продуктов в день.

На факультете химико-биологических и географических наук было опрошено 16 студентов. Среди них 10 первокурсников и 6 составляют выпускной курс. 90% от общего числа питаются как в столовой и буфете учебного корпуса университета, так и дома, то есть чередуют; и только 10% питаются вне дома, а именно в точках питания главного корпуса университета.

Среди рациона студентов первого курса, мы наблюдали весь перечень предлагаемых столовой и буфетом изделий, начиная с первых и вторых блюд, и заканчивая мучными изделиями. Студенты выпускного курса предпочитают салаты и вторые блюда в 60%, и в 40% чаще употребляют мучные изделия и различные напитки.

В ходе исследования нам стало ясно, что в среднем представители обоих факультетов вне зависимости от курса имеют хорошее представление о потреблении нужного количества воды в сутки.

Что касается потребления студентами Б:Ж:У (белков, жиров, углеводов), то можно сказать, что студенты ФХБиГН в 54% случаев потребляют суточную норму белка. Около 20% хорошо норму превышают.

Говоря о соблюдении поглощения нормы жиров в день, можно отметить, что представители факультета в большинстве своём потребляют от 40 до 70 гр. жиросодержащих продуктов в день.

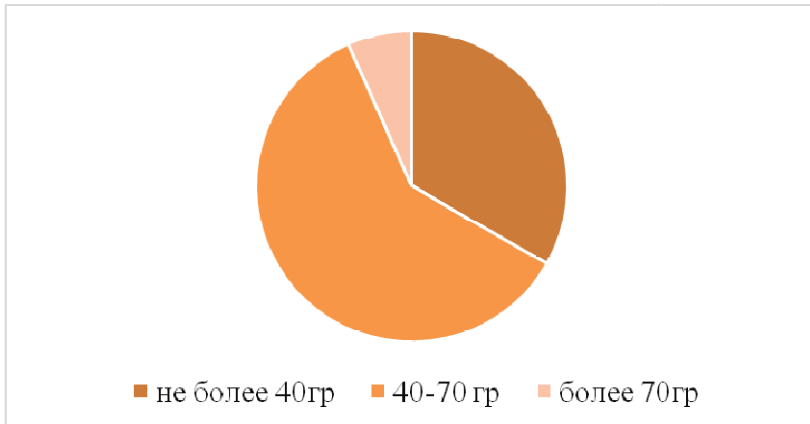


Рисунок 8 – Потребление студентами ФХБиГН жиров в сутки.

Таким образом, студенты первых курсов вне зависимости от факультета в 50% случаев относятся к качеству своего питания не так ответственно и осознанно, как те, что обучаются на последних курсах. Однако, старшекурсникам мешает правильно питаться ряд причин, таких как: недостаток свободного времени, чрезмерная нагрузка, малая финансовая обеспеченность и т. д.

Что касается приёмов пищи в течение дня, то 53% студентов факультета химико-биологических и географических наук едят 2-3 раза в день, 20% принимают пищу 3-5 раз в день и 27% 1-2 раза в. Студенты же, обучающиеся на педагогическом факультете в 45% случаев питаются 2-3 раза в день, в 20% – 1-2 раза и в 35% 3-5 раз. Это говорит о том, что во все времена, а точнее на любых факультетах (в данном случае ПФ и ФХБиГН) вне зависимости от возраста меньшинство соблюдают норму приёмов пищи в течение дня.

В ходе исследования нам стало ясно, что в среднем представители обоих факультетов вне зависимости от курса имеют хорошее представление о потреблении нужного количества воды в сутки. Так, среди студентов педагогического факультета примерную

норму количества чистой воды в день поглощает более половины студентов.

Что касается потребления студентами Б:Ж:У (белков, жиров, углеводов), то можно сказать, что студенты ФХБиГН в 54% случаев потребляют суточную норму белка. Около 20% хорошо норму превышают. Студенты же педагогического факультета в большинстве своём превышают норму суточного потребления белка, но в 35% её соблюдают.

Среди студентов педагогического факультета наблюдается больший процент потребление нормы углеводов в день, чем среди студентов факультета химико-биологических и географических наук. Однако большая часть респондентов на ФХБиГН полностью отказались от углеводов, в отличие от респондентов на ПФ.

Говоря о соблюдении поглощения нормы жиров в день, можно отметить, что представители обоих факультетов в большинстве своём потребляют от 40 до 70 гр. жиросодержащих продуктов в день.

Среди всех респондентов 27% считают своё физическое состояние отличным, 66% находят его хорошим, оставшиеся же 7% – плохо себя чувствуют и часто болеют. Однако, эти 7% сами и оправдывают своё плохое самочувствие тем, что потребляют ежедневно мучные изделия, молочные продукты и сахар, во всех его проявлениях. Также за студентами не числится никаких физических нагрузок, за исключением лёгких и несистематических.

Список литературы

[1] Бигеева М.В. Благодаря студентам, принявшим участие в анкетировании, мы смогли показать это на примере. Правильное питание. Полный справочник / М.В. Бигеева, С.В. Глущенко, Б.Ю. Ламихов, Е.А. Матыкина, В.А. Подколзина, Д.А. Никулин – М.: «Научная книга», 2013. 770 с.

[2] Гигиена питания детей и подростков: метод. Рекомендации / М.А. Щербакова ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П.М. Машерова", каф. анатомии и физиологии. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 50, [1] с. – Библиогр.: с. 50

[3] Гришковская Ю.П. Исследование проблемы правильной организации питания / Ю.П. Гришковская, Л.В. Королькова (науч. рук.).– Библиогр.: с. 191 (2 назв.) // Инновации-2011: сборник научных статей.– Витебск, 2011. 189-191 с.

[4] Колесник Е.В. Понятие здорового образа жизни у студенческой молодежи / Е.В. Колесник; науч. рук. К.С. Ясюченко.– Библиогр.: с. 428 (4 назв.)// Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы XI Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 21 апреля 2023 года: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. Т. 1. 426-428 с.

[5] Корнилова П.А. Отношение студентов первого курса к здоровому образу жизни / П.А. Корнилова, А.Д. Сенченко, А.С. Щемелева.– Библиогр.: с. 173 (3 назв.) // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. 169-173 с.

[6] Питание как фактор формирования здоровья студентов / Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. – 2010. 66 с.

© И.И. Ефременко, Е.Ю. Хохленок, 2023