



медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2019. – С. 222-225. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41118011> (дата обращения: 29.03.2025).

2. Аль-Шаммари, М. Я. И. Сравнительный анализ адаптации системы кровообращения у иностранных студентов в физиологических условиях / М. Я. И. Аль-Шаммари, Т. А. Погребняк – Текст : электронный // Научный результат. Серия: Физиология. – 2015. – Т. 1, № 1(3). – С. 48-55. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23728457> (дата обращения: 29.03.2025).

3. Бунькова, Е. А. Адаптация сердечно-сосудистой системы студентов к условиям экзаменационного стресса / Е. А. Бунькова, Ю. С. Баурин. – Текст : электронный // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 13(25). – С. 10-13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35288518> (дата обращения: 29.03.2025).

4. Особенности адаптационного потенциала студентов разных профилей обучения / И. Ф. Харина, О. А. Макунина, Е. В. Быков [и др.]. – Текст : электронный // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1, № 3. – С. 22-29. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56016620> (дата обращения: 29.03.2025).

5. Семизоров, Е. А. Адаптационный потенциал по Баевскому у студентов юношеского возраста различных вузов России в динамике обучения в вузе / Е. А. Семизоров, Н. Я. Прокопьев, А. В. Шевцов. – Текст : электронный // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 156-159. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41136416> (дата обращения: 29.03.2025).

УДК 613.2:57.033:159.944-057.875

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ

Ефременко И.И., Хохленок Е. Ю, Юдина В.В.

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск

Аннотация. Проблема здоровья, а вероятно, и правильное питание важна для каждого человека молодого, пожилого, больного и практически здорового. От того, что мы едим, зависит не только наше здоровье в целом, но и наше настроение, работа способность и даже к творчеству, то наш духовный мир. Питание является одним из главных факторов, определяющим здоровье человека. В последнее время у большинства населения выявляются нарушения рациона, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, так и нерациональным их соотношением. Применяемые в настоящее время в коммерческом сельском хозяйстве методы культивирования фруктов и овощей привели к тому, что количество витаминов А, В1, В2, С, макро- и микроэлементов сократилось во многих овощных культурах на 30%.

В данной работе мы рассмотрим отношение студенческой молодежи первого курса к питанию

Ключевые слова: продукты питания, студенты, умственные нагрузки, витамины, здоровье.



Актуальность. На современном этапе процесс обучения в высшем учебном заведении сопровождается разнообразием форм и методов обучения, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических средств. Информационные и эмоциональные стрессы, сопровождающие обучение, предъявляют назначенные требования к состоянию здоровья студентов. Смена режима труда и отдыха, сна и питания, ломка школьного стереотипа, неумение самостоятельно соединять свое время, отсутствие неизменного и систематического контроля взрослых вызывает у студентов психоэмоциональный дискомфорт. В результате могут образоваться неправильные модели пищевого, соматического и психического поведения, что в будущем появляется основой возникновения и прогрессирования различных патологических состояний. Основными факторами здоровья являются наследственность, экологическая обстановка, уровень медицинского обслуживания, а самым значительным является образ жизни человека.

Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, но и правильное питание, которое является неотъемлемой частью здоровьесбережения [3, 4]. Все физиологические процессы в организме находятся в большой зависимости от нашего питания. Рациональные подходы в организации здорового питания подрастающего поколения и молодежи позволяют обеспечить нормальный рост и развитие растущего организма. Полноценное питание с восстановлением энергетических затрат определяет умственное и физическое развитие обучающихся. Успешность в обучении зависит от многих факторов, но питание является одним из важных моментов. Правильное питание обеспечивает оптимальное функционирование всех органов и систем, формирует иммунитет и адаптационные резервы организма [5].

Современный человек в стремительном ритме жизни пренебрегает заботой о правильном питании, и социальная прослойка студенческой молодежи не является исключением. В работах многих исследователей уделяется особое внимание этому вопросу. Серьезность изучаемых вопросов состоит в том, что причиной многих функциональных нарушений и даже заболеваний становится недостаток внимания к пищевому поведению. Наиболее часто встречаются расстройства соматического здоровья в психоэмоциональной сфере, в работе пищеварительной системы. Снижение уровня здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлено многими факторами: адаптацией к новому режиму дня, сменой условий проживания, неумением регулировать режим труда и отдыха, информационными перегрузками, гиподинамией. К основным факторам риска можно отнести: недостаточную двигательную активность, нарушение режима и качества питания, нарушение режима учебы и отдыха, курение и частое употребление алкоголя [1–2].

Одной из важнейших разбирающих здорового образа жизни показывается рациональное питание. Меньшинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, безграмотность в вопросах культуры



питания, темп современной жизни - все повергло к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост использования у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве многообразные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Применяемые в настоящее время в коммерческом сельском хозяйстве методы культивирования фруктов и овощей привели к тому, что количество витаминов А, В1, В2, С, макро- и микроэлементов сократилось во многих овощных культурах на 30%. [5]. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предупредить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Цель и задачи исследования - оценить питание студентов «Витебского государственного университета имени П.М. Машерова» (ВГУ) в период умственных интенсивных нагрузок.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- 1) Проанализировать основные проблемы организации студенческого питания;
- 2) Проанализировать питания студентов при интенсивных умственных нагрузках.

Материалы и методы.

Проводилось диагностическое исследование 52 респондентов в возрасте 18-20 лет. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Анкета состояла из 25 вопросов. Полученные данные обработаны на IBM PC с помощью пакетов прикладных программ STATISTICA 10.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

Результаты.

Исследование проводилось в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова. Обследовались студенты 18-20 лет, факультета химико – биологических и географических наук. В опросе приняли участие 52 студента, из них девушек - 30, юношей - 22. Анкета состояла из 25 вопросов. Полученные данные обработаны на IBM PC с помощью пакетов прикладных программ STATISTICA 10.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

Изучение количества потребляемой пищи проводили методом установления суточного питания при опросе каждого респондента. В опросе студенты указывали свой пол, рост и вес, кратность приема пищи, количество и вид продуктов и отдельных блюд. Использовали также справочную таблицу массы стандартных торговых порций, штук или упаковок продуктов питания.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы



калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки.

Самооценка здоровья показала, что 28 (53,8%) студентов считают его удовлетворительным.

На вопрос о количестве приемов пищи в день было выявлено, что трех-четырехразовое питание присутствует у 31 студента, что составляет 60 % от общего количества опрошенных, из них 19 юноши (36,7 %) и 12 (22,3 %) девушек; двух-трехразовое питание присутствует у 10 студентов, что составляет 18,9 % от общего числа опрошенных, из них 10 (18,9 %) только девушки, юношей нет. Более четырех раз в день принимает пищу 5 студентов, что составляет 9,6 % от общего числа опрошенных, из них 3 юношей – это 5,8 % от числа студентов этой категории, и 2 девушки (3,8 %). Ограничиваются одним-двумя приемами пищи в день 6 студентов, что составляет 11,5 %, и это только девушки (10 %).

Таким образом, большинство студентов принимают пищу 3–4 раза в день, что является нормой.

У большинства студентов учебные занятия начинаются в утренние часы, поэтому следующий вопрос был посвящен наличию завтрака в режиме питания студентов. Ответы распределились следующим образом:

- полноценно завтракают 29 человек, что составляет 57,7 % от общего числа опрошенных студентов, из них 11 юношей (21,1 %) и 18 девушек (34,5 %);
- не завтракают или очень редко принимают пищу на завтрак 11 студентов, это 21 % опрошенных, из них 6 (11,4 %) юношей и 5 девушек (9,5 %);
- у 12 (23,3 %) студентов есть желание завтракать с утра, но по причине нехватки времени они не завтракают, из них 5 юношей – 9,7 % ответов по данному вопросу и 7 девушек – 13,5 %.

Итоги исследования показали, что 75% опрошенных студентов живут в общежитии. Студенты, живущие с родителями (25%) питаются от 3 до 5-6 раз в день.



Рисунок 1. Физическая активность студентов



Спортом занимается 42% опрошенных студентов, 19% - посещают различные секции, 16% занимаются только на физической культуре в университете, 23% не могут заниматься, так как противопоказано из-за болезни. Большинство опрошенных 61 % занимаются спортом или танцами, бегом, многие из них соблюдают режим дня (рисунок 1).

Между основными приемами пищи часто отмечались перекусы (сладости, чипсы, фрукты) у 29 студентов, что составляет 55,7 % от общей численности, из них 18(34,5 %) юношей и 11 (21 %) девушек. Из результатов анкетирования 27 % студентов выпивают 1 или менее 1 стакана воды в день, хотя этого недостаточно для нормального функционирования молодого организма. Как видно из (диаграммы), особых различий между показателями у юношей и девушек нет (рисунок 3). Отдают предпочтение чаю 21 студент – 40 % общей численности, из них 9 (21 %) юношей и 11 (19 %) девушек. 23 (44 %) студентов из напитков выбирают соки и морсы, из них 11 (21 %) юноши и 12 (23%) девушки, и 8 (16%) студентов делают свой выбор в пользу сладких газированных напитков.

Овощи и фрукты присутствуют в рационе 2-3 раза в неделю у 40,6% респондентов, реже 2 раз в неделю – у 17,4% (таблица 1) (рисунок 2).

Таблица 1- Количество приёмов овощей и фруктов в рационе студентов

Количество приёмов овощи и фрукт	Юноши	Девушки
Каждый день	12	18
1-3 раза в неделю	3	7
1-2 раза в месяц	1	4
Реже 1 раза в месяц	5	2

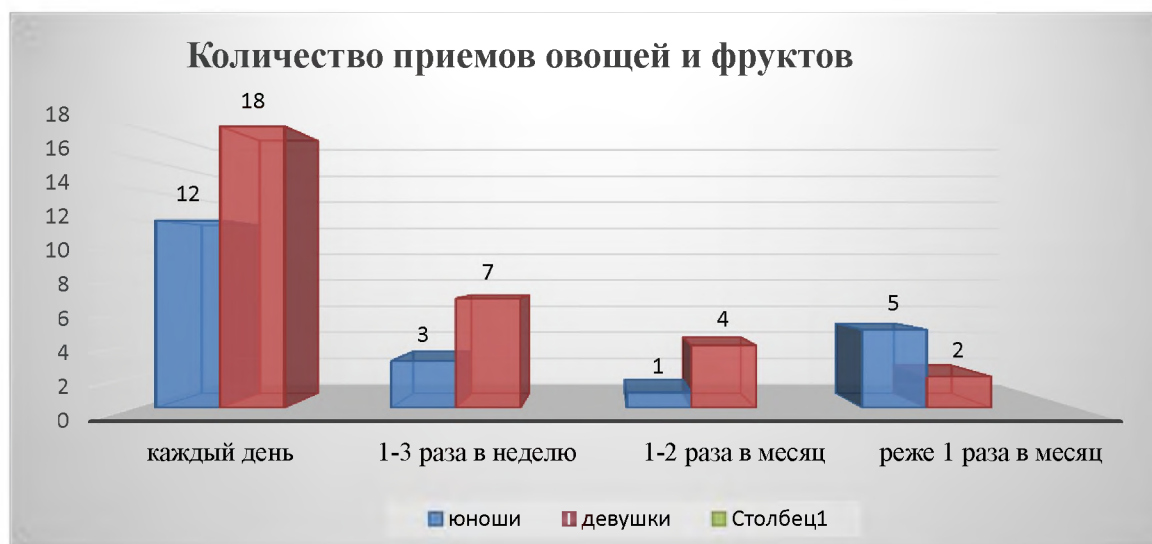


Рисунок 2. - Количество приемов овощей и фруктов

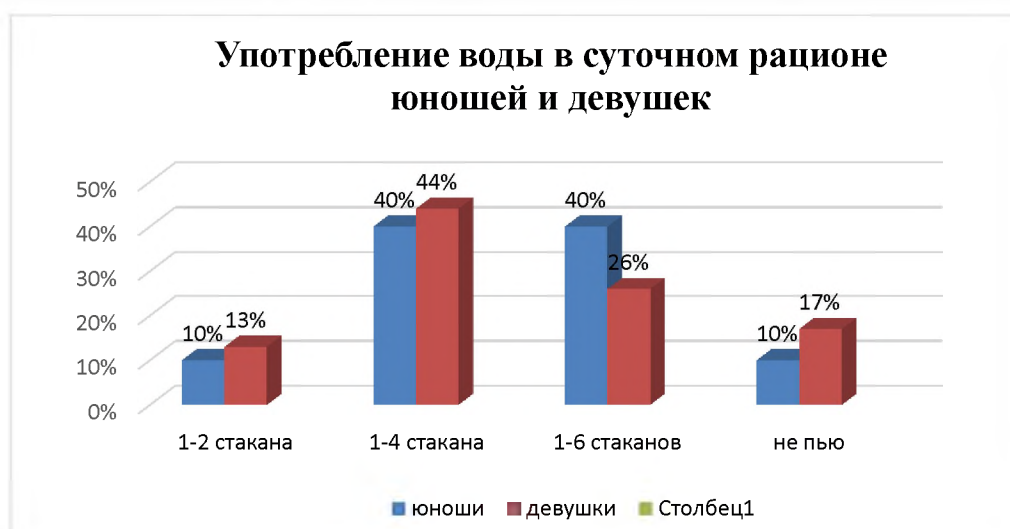


Рисунок 3. - Употребление воды в суточном рационе студентов

Белок присутствует в рационе респондентов, реже 2 раз в неделю – у 17,4%.

Таблица 2- Количество употребление белка в суточном рационе студентов

Количество приемов белка	Юноши	Девушки
1	(9)31%	(14)61%
2	(11) 38%	(5) 23%
3	(7) 24%	(4) 17%
4-5	(2) 7%	(0) 0%

81 % опрошенных студентов обследуют срок годности продуктов питания, ничего не проверяют лишь 4 % (рисунок 4).

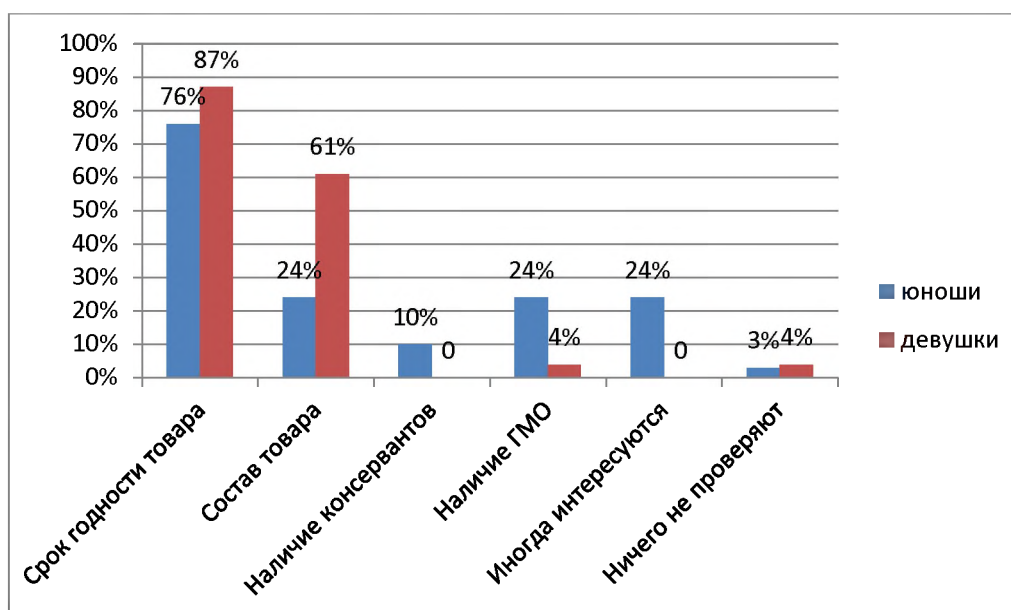


Рисунок 4. – интерес студентов о годности и составе продуктов питания



Половина опрошенных студентов часто употребляют жаренную, жирную и острую пищу, редко, но употребляют фастфуды, пиво, газированные напитки. Это свидетельствует об отсутствии культуры здорового питания у большинства респондентов студенческой молодежи. Опрос показал, что 75% студентов не соблюдают никаких диет, а 25 соблюдают, причем: 10% - для здоровья и 15 % для похудения.

Большинство студентов (93,4%) знают о том, что такое БАДы и чем они отличаются от пищевых добавок и лекарственных средств. Считают, что БАД не приносят пользу здоровью человека 30,7% молодых людей, у 30,6% – отношение к БАД нейтральное. Половина респондентов употребляет в пищу витамины, при этом 11,6% употребляют витаминные препараты на постоянной основе, а остальные 39,1% – в определенный сезон года для поддержания витаминного баланса в связи с его отклонениями от нормы.

Заключение.

Таким образом, результаты диагностического исследования показали недостаточную информированность студенческой молодежи об организации правильного питания, не соблюдают режимные моменты, о БАД и витаминах. Включение БАД и витаминов в рацион студентов, как правило, связано с недостаточным потреблением с пищей овощей и фруктов, а также климатическими особенностями региона.

Таким образом, по данным проведенного исследования было установлено наличие ряда неблагоприятных факторов риска по здоровью у студентов, как в режиме питания, так и в качестве употребляемой пищи. Было установлено, что правильный трех-четырёхразовый режим питания отмечен у 60 % студентов, при этом 21 % студентов питается менее 3 раз в день, что является фактором, не способствующим поддержанию оптимального режима функционирования организма в период напряженного умственного труда при обучении в вузе. Кроме того, завтрак как отдельный прием пищи присутствует в режиме питания лишь у 29 (55,7) % студентов.

Овощи и фрукты в рационе обучающихся ежедневно присутствуют лишь у 40 %, при этом потребление кондитерских изделий превышает норму и достигает 78 % еженедельного режима потребления.

Качественный состав гарниров свидетельствует о незначительном преобладании в ежедневном и еженедельном рационе питания студентов круп и макаронных изделий над картофелем.

Все совокупные факторы риска по режиму и качеству питания студентов свидетельствуют о несоответствии гигиеническим принципам рационального питания, повседневному преобладании углеводно-жирового рациона с недостаточным количеством животного белка и дефицитом витаминов и микроэлементов.

Выявленные несоответствия требованиям рационального питания могут влиять на состояние здоровья и приводить к функциональному дисбалансу в



работе систем и органов. В большинстве случаев погрешности в режиме и качестве питания связаны с низкой информированностью студентов в вопросах питания.

Список литературы:

1. Геворкян Э.С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э.С. Геворкян, С.М. Минасян, Н.Н. Ксаджикян, А.В. Даян // Гигиена и санитария. - 2020. - №5. - С.55-57.
2. Дерябин, Д.Г. Состояние здоровья студентов многопрофильного ВУЗа и оказывающие на него воздействие факторы / Д.Г. Дерябин, Н.А. Волков, Т.Н. Игнатова, Н.Н. Комаров // Вестник Оренбургского государственного университета. - №15. - 2022. - с.68-72.
3. Особенности функционального состояния систем организма студентов в процессе учебной деятельности / И. И. Ефременко, Е. Ю. Хохленок, В. В. Юдина, Н. В. Шандаевский // Перспективы развития науки в современном мире: сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции, Уфа, 12 ноября 2024 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2024. – С. 19-28.
<https://rep.vsu.by/handle/123456789/45949>
4. Ефременко, И. И. Питание как фактор формирования здоровья студенческой молодежи / И. И. Ефременко, Е. Ю. Хохленок // Актуальные вопросы современной науки: Сборник научных статей по материалам III Международной научно-практической конференции, Уфа, 21 ноября 2023 года. – Уфа: Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 41-49.
<https://rep.vsu.by/handle/123456789/42006>
5. Ефременко, И. И. Роль питания в нарушении макро и микроэлементарного статуса у студентов / И. И. Ефременко, Е. Ю. Хохленок, В. В. Юдина // Актуальные вопросы инноваций и современные научные открытия: Сборник научных статей по материалам VI Международной научно-практической конференции, Уфа, 29 ноября 2024 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2024. – С. 7-19.
<https://rep.vsu.by/handle/123456789/45950>

УДК:316.658:329.78:347.176.2

ОБРАЗ РОССИИ В ГЛАЗАХ ИНОСТРАННОЙ МОЛОДЕЖИ

Зеленская Т.М., Селезнев Н. И.

СЗГМУ им. И. И. Мечникова, г. Санкт-Петербург

Аннотация: В последнее десятилетие Россия оказалась в центре мировых событий, что способствовало формированию разнообразных мнений и предвзятостей о стране в связи с различными позициями представленными в средствах массовой информации и социальных сетях.