

УДК 371.72 (82-272.4)

Мамаев Т.М., д.м.н., профессор. Туташева А.Т., старший преподаватель,
Табалдыев А.Т., преподаватель, Аринбаев Б.С., преподаватель
Ошский государственный университет

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

СТУДЕНТТЕРДИН ТАМАКТАНУУСУНУН АЗЫРКЫ АБАЛЫН ГИГЕНАЛЫК ЖАКТАН БААЛОО

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE CURRENT NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS

Аннотация: В статье рассматриваются одна из глобальных проблем современности – проблема питания. Отмечен низкий уровень культуры питания у студентов и возможные последствия неправильного питания для здоровья. Приведен анализ режима питания студентов, отмечено, что необходима актуализация учебных планов с введением соответствующих курсов, формирующих элементы здорового стиля жизни у будущих педагогов.

Аннотация: Макалада азыркы мезгилдеги глобалдуу маселелердин бири-тамактануу маселеси каралган. Студенттердин тамактануусунун төмөн деңгээли жана туура эмес тамактануунун ден соолук үчүн мункүн болуучу кесепеттери белгиленген. Студенттердин тамактануу режими анализденип, болочок педагогдор үчүн окуу пландарын сергек жашоо стилинин эмгектерин калыптандыруучу тиешелүү курстарын киргизүү менен актуалдаштыруу зарылдыгы белгиленген.

Abstract: In the article one of the global issues of nourishment is examined. The low level of the culture of nourishment in students and the possible consequences of incorrect nourishment for the health is noted. The analysis of the mode of feeding of students is given. The updating training programs with the introduction of the corresponding courses, which form the elements of the healthy style of life in future teachers are given.

Ключевые слова: образ жизни, культура питания, режим питания, качество жизни, профилактика.

Түйүндүү сздор: жашоо образы, тамактануу маданияты, тамактануу режими, жашоо спатын профилактикалоо.

Key words: the means of life, the culture of nourishment, the feed mode, the quality of life, the preventive maintenance.

Актуальность. В Кыргызстане проблемы исследования состояния здоровья и путей его улучшения у студенческой молодежи очень актуальна. В современных условиях у молодежи наблюдается ряд негативных проявлений, связанных с неправильным питанием [1,2].

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. В настоящее время проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем наряду с такими проблемами, как охрана окружающей среды, обеспечение энергией и др. [2,4]. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Растет популярность у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные добавки, красители, модифицированные компоненты. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, сухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т. к. за счет них легче восполнить энергетические затраты. Огромное значение придается сейчас взаимосвязи питания и здоровья. Неправильное питание молодежи становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. [3,5].

Целью работы явилась гигиеническая оценка характера и особенности питания студентов для разработки рекомендации профилактики заболеваний, связанных с питанием.

Материалы и методы исследования

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, также позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

В исследовании приняли участие 140 студентов 5- курса по специальности «Стоматология» (115 студентов) и «Медико-профилактическое дело» (25 студентов). Социологический опрос проведен в свободное от учебного процесса время на базе кафедры «Общественное здравоохранение».

Для социологического опроса были разработаны специальные анкеты, состоящие из 108 вопросов, из них 22 - по изучению условий жизни и быта, 15 - по изучению условия обучения, 22 – по изучению питания студентов и 49 – по оценке здоровья и ЗОЖ. Опрос проводился анонимно. Конфиденциальность гарантировалась. Период проведения исследования - 2017-2018 учебный год. Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди составляющих здорового образа жизни одной из важнейших является оптимальное питание, поскольку оно обеспечивает хорошую работоспособность, стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и нормальное протекание процессов роста и развития. Изучение фактического питания позволяет не только оценить его как фактор сбережения здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с недостатками рациона, вредных пищевых привычек, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем. Анализ особенностей рациона питания молодого поколения позволяет обосновать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия, что повышает роль такого исследования в мониторинге здоровья населения.

При анализе финансовой стороны вопроса отмечено, что на питание приходится до 6 тыс. сомов в месяц у 54,8% студентов. Тратить на питание до 6,5 тыс. сомов в месяц могут только 30% респондентов. Траты на питание 7,0 и более тысяч могут позволить себе только 15,2% студентов. Сравнительный анализ данных по гендеру показал, что среднемесячные затраты на питание у юношей были выше, чем у девушек.

Возможно, полученные результаты отражают особенности социально-экономической ситуации в стране в настоящий момент, недостаточный уровень доходов студентов не позволяет постоянно и регулярно употреблять необходимые продукты.

С учетом того, что пищевое поведение включает совокупность определенных форм поведения человека (режим, темп приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, субъективное отношение к процессу питания и др.), в процессе исследования были изучены его отдельные характеристики среди студентов различных курсов.

При оценки качества питания студентами, установлено, что хорошим питание считают 47%, удовлетворительным – 27% и неудовлетворительным – 26% студентов (рис 1).



Рис.1. Оценка качества питания студентов

Исследования показали, что для рациона студентов характерно 3-х разовое питание только для 27% студентов. Вместе с тем, 63% студентов считают свое питание регулярным. Причем, студенты завтракают лишь периодически (57%), ужинают непосредственно перед сном 20%, за 2 и 3 часа до сна 27% и 30% соответственно. 73% студентов игнорируют прием горячей пищи каждый день, употребляя первые блюда раз в 2-3 дня (23%) и раз в неделю (30%) (рис.2).

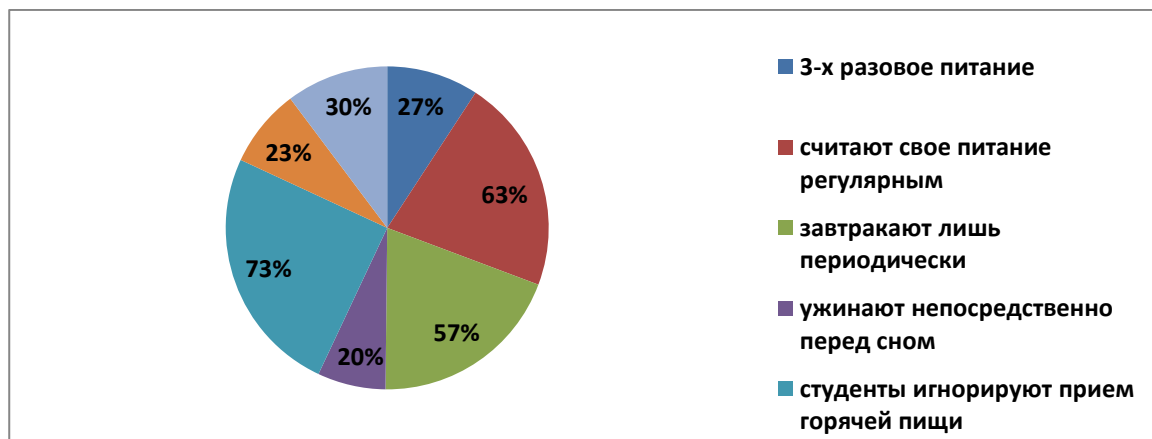


Рис.2. Режим питания

Одной из основ физиологического процесса пищеварения является требование «есть медленно, не торопясь», т.е. пища должна быть хорошо прожеванной для полноценной ферментной обработки ее уже в ротовой полости. В реальной жизни на время, затрачиваемое на прием пищи, влияет множество факторов, среди которых выделяют возраст, социальную группу и профессию [6]. В этой связи проведен среди студентов опрос о расходе времени, затрачиваемом ими в среднем на прием пищи. Основанием для классификации являлись средние временные затраты на прием пищи: быстрый – до 10 минут, не спеша – 10–20 минут, медленный – 20 минут и более. В процессе исследования было установлено, что большинство студентов (60,0 %) затрачивали на прием пищи 10–20 минут (темп «не спеша»), 32% - 10 мин. (быстрый темп), и 8% - более 20 мин. (медленный темп).

Анализ структуры и частоты, потребляемых студентами продуктов питания показал, что в целом набор продуктов среднесуточного рациона студентов включает употребление 2–3 раза в день хлеба, круп, картофеля, макаронных изделий, сахара, кондитерских изделий и высокожирных продуктов (майонез), при дефиците молочных, молочнокислых продуктов и овощей, в том числе свежих.

По результатам анкетирования был изучен качественный состав пищевого рациона студентов. Проведенный анализ показал, что в пищевом рационе студентов независимо от их пола преобладают хлебобулочные изделия (48,7 %), яйца (22,1 %), при недостатке мяса (12,3 %), рыбы (4,5%), овощей и фруктов (7,3 %) (рис.3).

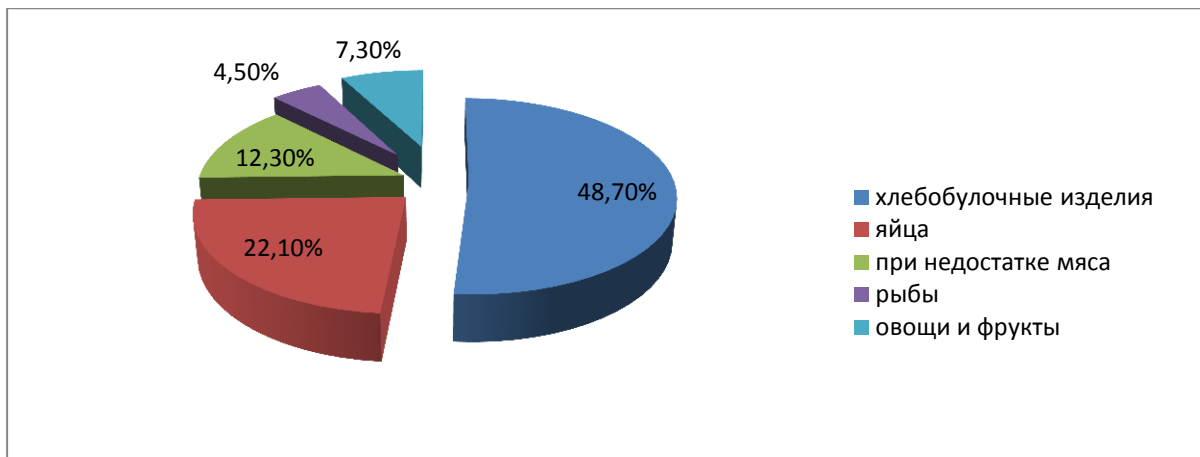


Рис.3. Пищевой рацион студентов

Дисбаланс между пищей как источником энергии и пищей как источником микронутриентов и биологически активных веществ достаточно велик, а если учесть воздействие промышленной и кулинарной обработки, то и того больше.

Вместе с тем, 73% студентов считают свой рацион разнообразным. Лучше обстоит ситуация с потреблением фруктов и овощей. Студенты, как свежие овощи, так и свежие фрукты включают в свой рацион раз не менее 2 раза в день (27%) или реже (37%).

Следует указать, что с учетом менталитета населения юга страны в рационе студентов как всегда преобладают мучные и рисовые блюда, такие как плов, лагман, манты, оромо, шавля и др. Газированные напитки студенты - каждый день (23%) или раз в 2-3 дня (33%). Студенты предпочитают домашнюю еду полуфабрикатам (73%).

Полученные данные демонстрируют доминирование в рационе питания студентов продуктов, богатых углеводами и жирами (т.е. можно предполагать избыток в их питании насыщенных жирных кислот, жиров, легкоусвояемых углеводов), дефицит продуктов с высокой биологической ценностью, недостаточное потребление продуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами и пищевыми волокнами.

В течение дня 60% студентов предпочитают питаться в столовой; в буфете/кафе учебного заведения-13%; за пределами вуза – 27%. В пунктах общепита университета 20% студентов питаются ежедневно; нерегулярно питаются - 67%; редко принимают здесь пищу - 33%.

Практически всех студентов волнует проблема недостатка денег на питание. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, которые содержат ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, в том числе сэндвичи, чипсы, газированные, сладкие и энергетические напитки. Хочется, чтобы такая продукция не вытесняла соки, йогурты, другие полезные продукты питания.

Судя по ответам респондентов, санитарное состояние пунктов питания должно внушать тревогу: как хорошее его оценили всего 23% респондентов, как удовлетворительное – 60% и как плохое – 17%. Обслуживание посетителей пунктов питания также оставляет желать лучшего.

Выводы

1. Питание студентов характеризуется нерациональностью режима питания, недостаточным потреблением основных продуктов питания.
2. Отмеченные несоответствия требованиям рациональному питанию могут обуславливать рост заболеваемости среди студентов.
3. Необходима пропаганда здорового образа жизни, активное посвящение студентов в вопросы правильного и качественного питания.

Литература

1. Гребняк, Н. П. Здоровье и образ жизни студентов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, В. В. Машинистов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2007. – № 4. – С. 33–37.
2. Дьячкова, С. Ю. Социально-экономические детерминанты развития донозологических состояний у студентов медицинского вуза: автореф. дис. ... канд. мед.наук: 14.02.05 / Дьячкова Светлана Юрьевна. – Волгоград, 2010. – С.25.
3. Медведкова, Н. И. Заболеваемость студентов и пути ее снижения / Н. И. Медведкова, В.
4. Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л. В. Нефедовская. – М., 2007. – 192.
5. Балькова, О. П. Исследование культуры питания студентов вузов – одно из факторов формирования здоровья / О. П. Балькова, А. П. Цыбусов, Д. С. Блинов и др. // Интеграция образования. – 2012. – № 2. – С. 56–58.