

УДК 613

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Хадиева А.Р.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Губаева К. А-Т.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н. профессор,

Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация

Анализ пищевого статуса студентов проводился на основе оценки частоты потребления основных продуктов питания. В исследование были включены 60 студентов в возрасте 20-22 лет. Результаты показали, что пищевой статус большинства студентов является нерациональным и что существует несколько факторов риска, связанных с недостаточным потреблением здоровой пищи в повседневной жизни молодых людей. Анализ взаимосвязи между питанием, оценками и привычками образа жизни подтверждает, что нарушение правил здорового питания негативно сказывается на оценках и повышает вероятность появления вредных привычек.

Ключевые слова: здоровое питание, продукты, студенты.

***THE EFFECT OF STUDENT NUTRITION ON MENTAL AND
PHYSICAL ACTIVITY***

Khadieva A.R.

student,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Gubaeva K. A.-T.

student,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

M.D. Professor,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Annotation

The analysis of the nutritional status of students was carried out on the basis of an assessment of the frequency of consumption of basic foodstuffs. The study included 60 students aged 20-22 years. The results showed that the nutritional status of the majority of students is irrational and that there are several risk factors associated with insufficient consumption of healthy food in the daily lives of young people. Analysis of the relationship between nutrition, grades and lifestyle habits confirms that violation of healthy eating rules negatively affects grades and increases the likelihood of bad habits.

Keywords: healthy food, products, students.

Адекватное питание обеспечивает оптимальную работоспособность, устойчивость к неблагоприятным факторами нормальное развитие организма. Питание можно оценивать как фактор поддержания хорошего здоровья, а также определять наличие или отсутствие факторов риска, связанных с дефицитом определенных продуктов в рационе. Вредные пищевые привычки повышают риск развития дисфункции органов и систем. Изучение пищевых привычек может стать основой для принятия необходимых профилактических и лечебных мер. Анализ пищевого статуса студентов является актуальной медико-педагогической задачей, исходя из важности здоровья молодых людей, которые являются будущей надеждой страны.

Цель эксперимента – исследование специфики питания студентов и установление связи работоспособности с образом жизни и его формирующим. В процессе работы были анкетированных 60 студентов в возрасте от 20 до 22 лет.

Следуя полученным результатам можно сделать вывод о нарушении режима питания у студентов. Лишь треть участников поддерживало 3-х разовое питание. Риском возникновения заболеваний пищеварительной системы являлось то, что большинство обследуемых питались не более 1-2 раза в сутки. В столовой вуза питались менее половины обучающихся–завтракали (40,34±0,6 %), а обедали (4,2±0,3 %). Чтобы оценить качество питания студентов, мы проанализировали, как часто они употребляют основные продукты здорового рациона.

Стало известно, что ежедневно или чаще молочные продукты потребляла только третья часть студентов. Чуть больше половины учащихся (53,8±0,73 %) в свой рацион добавляли эти продукты менее 2-3 раз в неделю (рис. 1). Подводя итоги можно сказать о нехватки продуктов этой группы в рационе опрошенных. Необходимость молочных продуктов в рационе обусловлена особой ценностью

их компонентов - кальция и фосфора, которые участвуют в формировании костной ткани и регенерации крови. Дефицит этих компонентов в рационе оценивается как риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

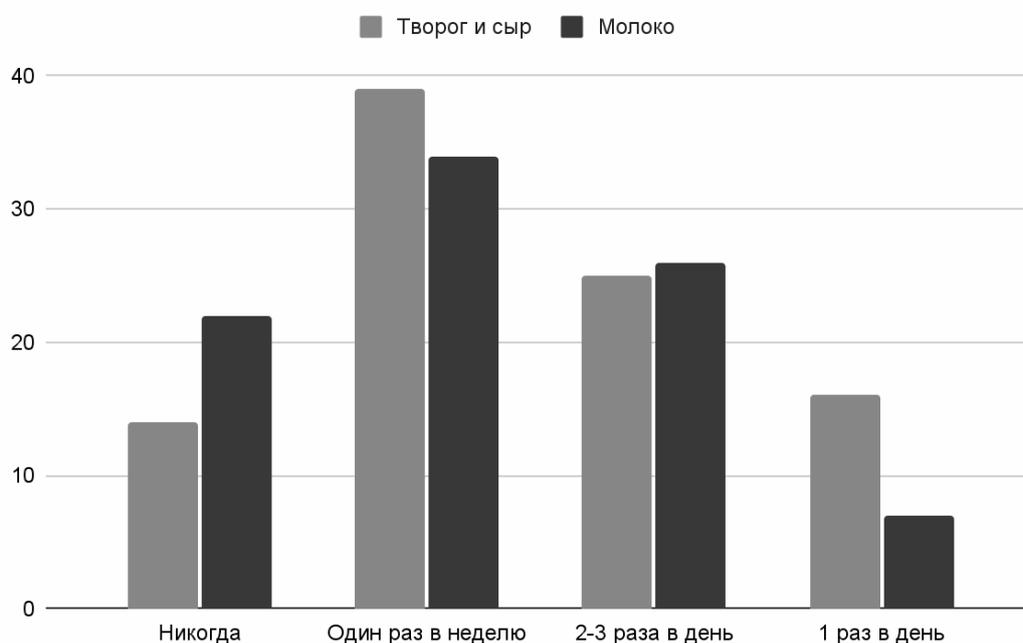


Рис.1 Потребление молочных продуктов студентами.

Корреляционный анализ установил, что учащиеся, употребляющие чаще сыр, молоко и творог были более трудоспособны во время учебы ($r=0,29$, $p<0,01$), ощущали прилив сил ($r=0,32$, $p<0,01$), были менее раздражительными ($r=0,35$, $p<0,02$) и редко прибывали в плохом настроении ($r=0,40$, $p<0,01$). Рассчитанный нами индекс детерминации показал вклад потребления молочных продуктов в улучшении эмоционального и психического настроения около 5–9,0%.

Так, $33,5\pm 4,4$ % студентов употребляют фрукты и $20,2\pm 3,1$ % овощей хотя бы раз в день. Почти 77,0% респондентов не употребляют свежие фрукты и овощи, что может привести к снижению эффективности учебного процесса и плохому физическому состоянию студентов в будущем. Употребление орехов оказывает положительное влияние, улучшает работу мозга, укрепляет иммунную систему и повышает уровень гемоглобина в крови. В числе

анкетированных вообще не употребляли орехи 14,0%. Было замечено, что у студентов, употребляющих фрукты, овощи и орехи чаще остальных, около минимальное содержания сахара ($r=-0,27$, $p<0,01$), среди них почти не встречаются курящие ($r=-0,28$, $p<0,01$), эти учащиеся более стрессоустойчивы ($r=-0,22$, $p<0,01$). Индекс детерминации установил вклад этой группы продуктов питания на уровне 5,0–7,0% (рис.2).

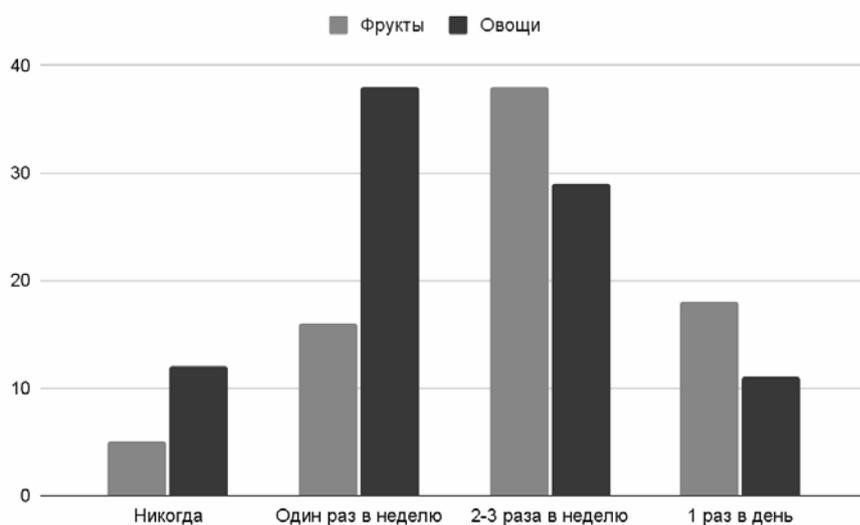


Рис. 2 Потребление фруктов и овощей студентами.

Изучение пищевых привычек испытуемых выявило высокий спрос продукты быстрого питания, что следует расценивать как еще одну причину ухудшения здоровья. Расчеты корреляционных индексов определили, что частое употребление сладкой воды связано с курением $r=0,3$ ($p<0,01$), повышением нервозности $r=0,32$ ($p<0,01$) и раздражительности $r=0,29$ ($p<0,01$). Любители шаурмы и чипсов чаще употребляют алкогольные напитки, а связь корреляции с потреблением пива, шампанского и водки составила $r=0,33$ ($p<0,01$), $r=0,28$ ($p<0,01$), $r=0,29$ ($p<0,01$), соответственно. Такие учащиеся жалуются на частые боли желудка и спины. Также снижается психологическое и физическое состояние студентов, ухудшается способность рабочей нагрузки $r=0,24$ ($p<0,01$) и эффективности работы $r=0,26$ ($p<0,01$) (рис.3)

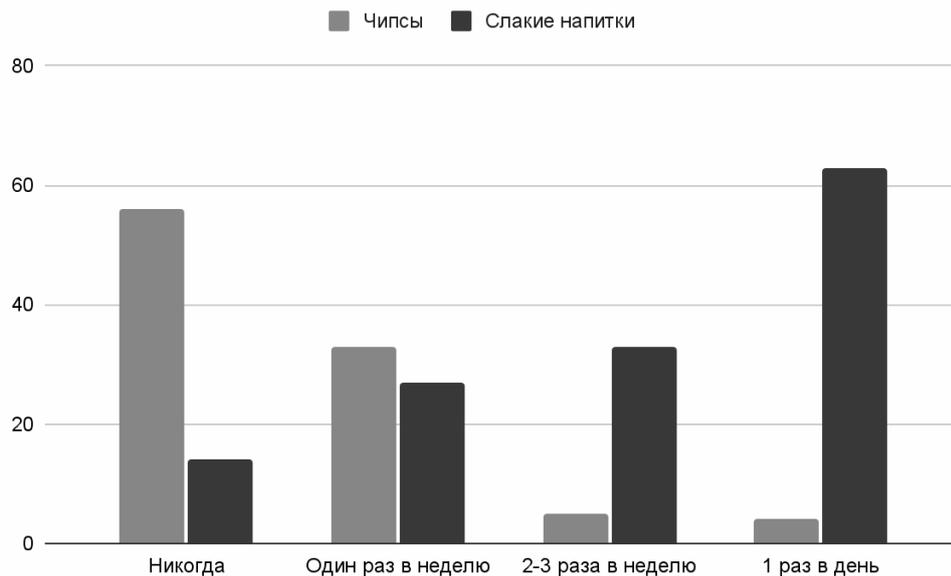


Рис.3 Потребления фастфуда студентами.

По результатам анкетирования можно сделать общий вывод, что студенты не следят за своим питанием и употребляют фастфуд вместо здоровой пищи. Исследование взаимосвязи между работоспособностью, образом жизни и питанием показало, что нерациональное потребление пищи негативно влияет на работоспособность и повышает вероятность появления вредных привычек.

Библиографический список

1. Гаджиев Р. С. Образ жизни подростков в условиях крупного города / Р. С. Гаджиев, З. Н. Айвазова // Здоровоохранение РФ. - 2005. - № 2. - С. 44-47.
2. Казин Э. М., Свиридова И. А., Семенкова Т. Н. и др. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях // Медико-физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга: методическое пособие. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. С. 2.
3. Лисицын Ю.П. - Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 544

4. Толмачёв Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С., Влияние учебы на образ жизни студента 1 курса // Психология человека и общества. - 2019. - №5(10). - С. 5.
5. Толмачев Д.А., Отношение к здоровому образу жизни врачей функциональной диагностики //Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. - 2019. - № 1. - С. 289-301.

Оригинальность 83%