

УДК 613.2

***СРАВНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
АКАДЕМИИ И УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.***

Нурисламов И.Р,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Румянцев В.Ю,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Пищевые привычки играют важную роль в обеспечении здоровья человека. Они включают соблюдение режима питания, выбор качественных продуктов и контроль за условиями их хранения и приготовления. В рамках исследования было проведено сравнение пищевых привычек и образа жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА) и Удмуртского государственного университета (УдГУ). Для выявления особенностей пищевых привычек было проведено анкетирование студентов. Результаты позволили выявить основные различия в привычках питания, степень соблюдения норм гигиены, а также уровень осведомленности о важности правильного питания среди студентов различных специальностей.

Ключевые слова: Пищевые привычки, студенты, качественные продукты.

COMPARISON OF FOOD HABITS AND THEIR IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENTS OF IZHEVSK STATE MEDICAL ACADEMY AND UDMURT STATE UNIVERSITY

Nurislamov I.R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Rumyantsev V.Yu.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

d.m.s, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. Food habits play an important role in ensuring human health. These include compliance with the diet, selection of high-quality products and monitoring the conditions of their storage and preparation. The study compared the food habits and lifestyle of students of Izhevsk State Medical Academy (ISMA) and Udmurt State University (UdGU). To identify the peculiarities of food habits, a survey was conducted among the students of the University. The results revealed the main differences in eating habits, the degree of compliance with hygiene standards, as well as the level of awareness of the importance of proper nutrition among students of various specialties of the University.

Keywords: Food habits, students, quality products.

Актуальность. Сбалансированное питание является важной составляющей здоровья человека, поскольку способствует гармоничному

развитию физического, умственного и социального благополучия. Это особенно актуально для молодежи, находящейся в процессе активного роста и развития. Студенческая жизнь с высокой умственной и физической активностью требует от молодых людей особого внимания к своему рациону [7, 9].

В связи с этим исследование пищевых привычек студентов Ижевской государственной медицинской академии и Удмуртского государственного университета представляет большой интерес. Будущие медицинские работники, обучающиеся в ИГМА, должны не только соблюдать правила здорового питания, но и формировать правильные пищевые привычки у своих пациентов [3].

Следует подчеркнуть, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила четыре ключевых аспекта, которые оказывают воздействие на формирование и поддержание здоровья человека. Одним из таких аспектов является образ жизни, в котором питание играет ключевую роль. Рациональное питание оказывает положительное воздействие на физическое и умственное развитие, способствует укреплению иммунитета и служит мощным инструментом в предотвращении ряда заболеваний. Оно также создаёт благоприятную среду для восстановления организма и способствует формированию здорового поколения [1].

Данное исследование в сравнение с УдГУ позволяет выявить особенности питания студентов разных направлений и определить, как образовательная среда влияет на их осведомлённость и соблюдение норм здорового питания. Полученные данные могут быть использованы для разработки программ по улучшению пищевых привычек студентов, что особенно актуально в условиях роста заболеваемости, связанной с неправильным питанием [3].

Цель. Проанализировать особенности питания студентов ИГМА и УдГУ

Материалы и методы. В ходе исследования выполнено анкетирование, в котором приняло участие 300 студентов на базе Ижевской государственной медицинской академии, а также Удмуртского государственного университета.

Результаты анкетирования были обработаны в программе Microsoft Office Excel 2013.

Полученные результаты. Исследование показало, что пищевые привычки и уровень знаний о принципах сбалансированного питания студентов ИГМА и УдГУ значительно различаются. В частности, были выявлены различия по таким параметрам, как частота приёма пищи, место и характер питания, а также предпочтение здоровых или вредных продуктов

Из числа всех опрошенных женщин было 74,67%, а мужчин всего 25,33%, что может говорить о большей вовлеченности женщин в процесс оценки своего питания, также женщины более склонны соблюдать диетические рекомендации. Кроме того, каждая третья женщина 33,0%, считают свое питание полностью сбалансированным и здоровым, в то время как среди мужчин таких всего лишь 14,9% (, это свидетельствует о том, что женщины в большей степени осознают важность здорового питания и склонны более тщательно следить за своим рационом.

По возрасту респонденты были разделены на две группы: 18-21 лет – 68,3% и старше 21 лет – 31,7%.

В ходе анализа выяснилось, что на вопрос “Как часто вы употребляете фастфуд” ответили ежедневно – 6,4%, 2-3 раза в неделю – 26,4%, 1 раз в неделю – 54,6% и только 13,6% респондентов от 18 до 21 года питаются фастфудом раз в месяц. У второй группы голоса распределились иначе, ежедневно – 3,2%, 2-3 раза в неделю – 16,4%, 1 раз в неделю – 34,6%, и остальные 45,8%. Эти данные могут говорить о том, что с возрастом люди начинают больше осознавать вред частого потребления фастфуда и стремятся соблюдать более здоровые пищевые привычки [5].

Интересно отметить, что голоса между двумя вузами распределились равномерно, ИГМА – 50,0%, УдГУ – 50,0%. Причем студенты из Ижевской государственной медицинской академии чаще питаются в столовой или в буфетах 54,3%, в то время как студенты из Удмуртского государственного

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

университета питаются в столовых реже 36,2%. Это может указывать на то, что студенты ИГМА испытывают нехватку времени из-за учебы, что сказывается на месте приема пищи.

Анализ также показал, что студенты ИГМА более осведомлены о здоровом питании и в качестве перекуса выбирают фрукты 27,3%, и овощи 34,2%, которые являются основными источниками водорастворимых витаминов, йогурты и другие молочные продукты 23,5%, что свидетельствует о большей осведомлённости студентов медицинского профиля о важности правильного рациона. Установлено, что молоко и молочные продукты играют важную роль в рационе человека, так как содержат почти все необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества. Эти вещества находятся в таких пропорциях, которые обеспечивают их хорошее и легкое усвоение. В то время студенты УдГУ в качестве перекуса предпочитают фрукты 38,2%, сладости 23,5% и снеки 15,3%, что может говорить о более низком уровне осведомлённости по вопросам здорового питания и менее осознанном подходе к выбору перекусов.

Среди студентов ИГМА на вопрос “Что мешает вам питаться более правильно?”, большинство ответили: отсутствие времени – 45,3%, лень, усталость – 23,5%, нет возможности готовить – 21,2%, высокая стоимость продуктов – 10,0%. Среди студентов УдГУ голоса распределились примерно одинаково: отсутствие времени – 33,5%, лень, усталость – 31,8%, нет возможности готовить – 18,3%, высокая стоимость продуктов – 16,4%. Данный анализ подчёркивает необходимость создания условий, которые бы облегчали доступ к здоровым продуктам и предлагали решения для быстрого и доступного питания в студенческой среде [6].

Оптимальное количество приёмов пищи, согласно рекомендациям диетологов, составляет 3-5 раз в день. Анализ опроса показал, что среди студентов ИГМА ситуация лучше: лишь 25,3% питаются недостаточно, всего 1-2 раза в день, что может негативно сказаться на их здоровье, метаболизме и уровне энергии. Большинство студентов ИГМА 60,0% питаются 3 раза в день, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

что ближе к рекомендуемому режиму, хотя отсутствие перекусов может снижать концентрацию и продуктивность в течение дня. 14,7% студентов ИГМА следуют оптимальному режиму питания, принимая пищу 5 раз в день [2, 8].

Среди студентов УдГУ ситуация более проблематична: 45,6% питаются лишь 1-2 раза в день, что значительно выше по сравнению с ИГМА и представляет собой серьёзный риск для здоровья. Лишь 37,1% студентов питаются 3 раза в день, и только 17,3% придерживаются оптимального 5-разового питания. Это свидетельствует о необходимости проведения образовательных мероприятий среди студентов УдГУ для повышения осведомлённости о важности регулярного питания и его влиянии на здоровье и продуктивность.

Анкетирование среди студентов ИГМА и УдГУ показало, что большинство из них придерживается рекомендуемого уровня потребления жидкости (1-2 литра в день), что способствует нормальному метаболизму и уровню энергии. В ходе опроса респондентам было дополнительно разъяснено, что речь идёт о чистой воде, а чай, кофе, соки и другие напитки не являются таковой. Также 20,0% студентов ИГМА и 30,0% студентов УдГУ употребляют менее 1 литра воды в день, что негативно сказывается на их здоровье и работоспособности. В УдГУ только 20,0% студентов пьют более 2 литров воды. Эти данные подчеркивают важность адекватного питьевого режима для поддержания здоровья и улучшения качества жизни студентов.

Также интересно отметить, что каждый третий студент из ИГМА старается избегать определенных продуктов, таких как сахар, глютен, мясо и другие, что связано как с осознанным подходом к питанию, так и с наличием медицинских показаний или диетических предпочтений. В УдГУ ситуация примерно одинаковая: около 26,5% студентов также избегают тех или иных продуктов по различным причинам, включая желание придерживаться здорового образа жизни или из-за существующих ограничений в питании. Это свидетельствует о том, что как среди студентов медицинских, так и немедицинских специальностей Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

присутствует осознанное отношение к выбору продуктов и соблюдению индивидуальных диет [4].

Вывод. Таким образом исследование выявило, что пищевые привычки студентов ИГМА и УдГУ значительно различаются, в частности по таким параметрам как: частота приёма пищи, место и характер питания, наличие свободного времени, предпочтение здоровых или вредных продуктов.

Пищевые привычки у студентов ИГМА немного лучше, а именно если оценивать такие факторы как: частота приема пищи, уровень осведомленности о принципах здорового питания и выбор полезных перекусов. Студенты ИГМА чаще придерживаются трёхразового или пятиразового питания, что ближе к рекомендациям диетологов, и более тщательно выбирают продукты для перекусов, предпочитая фрукты, овощи и молочные продукты.

Тем не менее, среди студентов УдГУ также были выявлены положительные тенденции. Они проявляют больше осознанности в отношении питьевого режима — процент тех, кто выпивает рекомендованные 2 литра воды в день, выше, чем среди студентов ИГМА. Эти факторы подчеркивают, что, несмотря на некоторые недостатки в питании, у студентов УдГУ также присутствуют положительные привычки, которые могут стать основой для дальнейшего улучшения их рациона.

Основываясь на полученных данных, можно сформулировать несколько рекомендаций, направленных на улучшение питания студентов ИГМА и УдГУ. Во-первых, студентам следует увеличить количество приёмов пищи до 3-5 раз в день, чтобы поддерживать энергетический баланс и метаболизм. Во-вторых, необходимо повысить осведомлённость о принципах здорового питания и вреде фастфуда. Это можно сделать с помощью образовательных мероприятий, особенно среди студентов УдГУ. В-третьих, стоит улучшить доступность полезных перекусов, таких как орехи и молочные продукты, в студенческих буфетах. В-четвёртых, следует поддерживать питьевой режим, обеспечив студентам доступ к питьевым фонтанчикам. В-пятых, разработка Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

индивидуальных программ питания, учитывающих диетические ограничения студентов, поможет повысить их приверженность здоровому рациону. Наконец, сочетание рационального питания с физической активностью будет способствовать улучшению здоровья и повышению продуктивности в учебном процессе. Эти рекомендации помогут сформировать более здоровые пищевые привычки и улучшить общее состояние студентов.

Библиографический список:

1. Заварухин Н.Е., Безуглый Т.А., Торкай Н.А., Таран Е.В., Ходзинская А.М. ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА / Н.Е. Заварухин, Т.А. Безуглый, Н.А. Торкай, Е.В. Таран // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2022. – № 3. – С. 36-41.

2. Кириленко, Н. П. Вопросы питания студентов медакадемии / Н. П. Кириленко // Оптимальное питание — здоровье нации: материалы VIII Всерос. Конгресса, Москва, 26–28 окт. 2005 г. — М.: НИИП РАМН, 2005. — С. 117–118.

3. Королев А.А. Гигиена питания. / А.А. Королев //Руководство для врачей. 2-е изд. - М.: ГЭОТАР–Медиа; 202

4. Пашкевич С.А., Подригало Л.В., Прусик К. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья / С.А. Пашкевич, Л.В. Подригало, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №6. - С. 84.

5. Сетко, А. Г. Оценка организации питания студентов медицинского ВУЗа / А. Г. Сетко, С. Г. Пономарева, Е. П. Щербинина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения» (Москва, 7–8 июня 2011 г.). — М., 2011. — С. 59–61

6. Ушаков И.Б., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Гигиеническая оценка влияния на здоровье студентов региональных Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

особенностей их питания / И.Б. Ушаков, И.Э. Есауленко, В.И. Попов, Т.Н. Петрова // Гигиена и санитария. – 2017. - №96(9). – С. 909-912.

7. Ушаков, И. Б. Современные проблемы качества жизни студентов / И. Б. Ушаков, Н. В. Соколова // Гигиена и санитария. — 2007. — № 2. — С.56–58.

8. Толмачев Д.А, Адамова Р.И, Андриюшенко К.С. ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ / Д. А. Толмачёв, Р. И. Адамова, К. С. Андриюшенко // Медицинские науки. – 2024. - №9 [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL:

https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Adamova_Andryushenko_Tolmachev.pdf (Дата обращения 29.09.2024)

9. Толмачев Д.А., Пантюхина Я.С., Тимофеева Е.М. Анализ питания и образа жизни школьников 9-11 классов // Синергия наук. - 2017. - № 18. – С. 1141-1146. – URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article1503>.

Оригинальность 85%