

УДК 613.2.03

***ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

***Мазитов И.Р.***

*студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Идрисов И.М.***

*студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Толмачев Д.А.***

*доктор медицинских наук, доцент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье исследуется проблема влияния режима питания на здоровье студентов. Приведены статистические проанализированные данные по этой теме. Целью исследования являются исследования режима питания и его влияния на здоровье студентов. По данным проведенного исследования было установлено, что большая часть опрошенных студентов 4 курса педиатрического факультета (60,0%) не соблюдают режим питания, среди которых есть люди, которые имеют проблемы, связанные с неправильным питанием (52,7%).

**Ключевые слова:** правильное питание, режим питания, студенты.

***THE INFLUENCE JF THE DIET JN THE HEALTH OF MEDICAL  
UNIVERSITY STUDENTS***

***Mazitov I.R.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Idrisov I.M.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation.** This article examines the problem of the influence of the diet on the health of students. Statistical analyzed data on this topic are presented. The purpose of the study is to study the diet and its effect on the health of students. According to the conducted research, it was found that most of the surveyed 4th year students of the pediatric faculty (60,0%) do not follow a diet, among whom there are people who have problems related to malnutrition (52.7%).

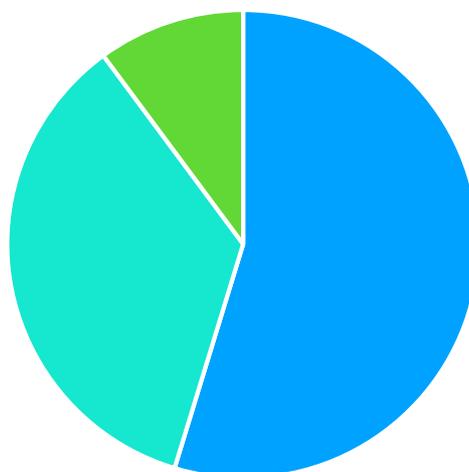
**Keywords:** proper nutrition, diet, students.

**Актуальность.** Питание- одно из составляющих нашей жизни, без которого невозможно наше существование. С давних времен человек начал уделять

приему пищи все больше и больше внимания: подбирал качественные ингредиенты, создавал новые рецепты и следил за влиянием пищи на организм. Однако в современном обществе человек не видит своё существование без ресторанов быстрого питания, готовка домашней еды ушла на задний план, что, в свою очередь, увеличивает число случаев заболеваемости органов ЖКТ. [4,5] Грамотно подобранный режим питания оказывает положительный эффект не только на физическое здоровье, но и на умственные показатели. [2-5] Рациональное питание является одной из мер профилактики алиментарных, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний. [1-5]

**Материалы исследования.** Анкетирование среди студентов 4 курса педиатрического факультета медицинского ВУЗа помогло проанализировать влияние режима питания на здоровье.

**Результаты исследования.** При опросе 60 студентов академии 24 человека (40,0%) питаются несколько раз в день, примерно в одно и то же время, их



- студенты, употребляющие хлебобулочные изделия
- студенты, употребляющие фастфуд
- студенты, употребляющие батончики и др.

приемы пищи полноценные, они чаще едят супы, салаты, фрукты и т.д. 36 человек (60,0%) не имеют постоянного режима питания, часто перекусывают «на ходу», в основном едят хлебобулочные изделия (54.7%), различный фастфуд (35,2%), шоколадные батончики и др. (10,1%) (таб.1).

Рис.1 – Характер питания студентов

Из 36 студентов 19 (52,7%) отмечают проблемы со здоровьем: гастрит, колит, авитаминозы, лишний вес, различные диспепсические расстройства (таб.2).

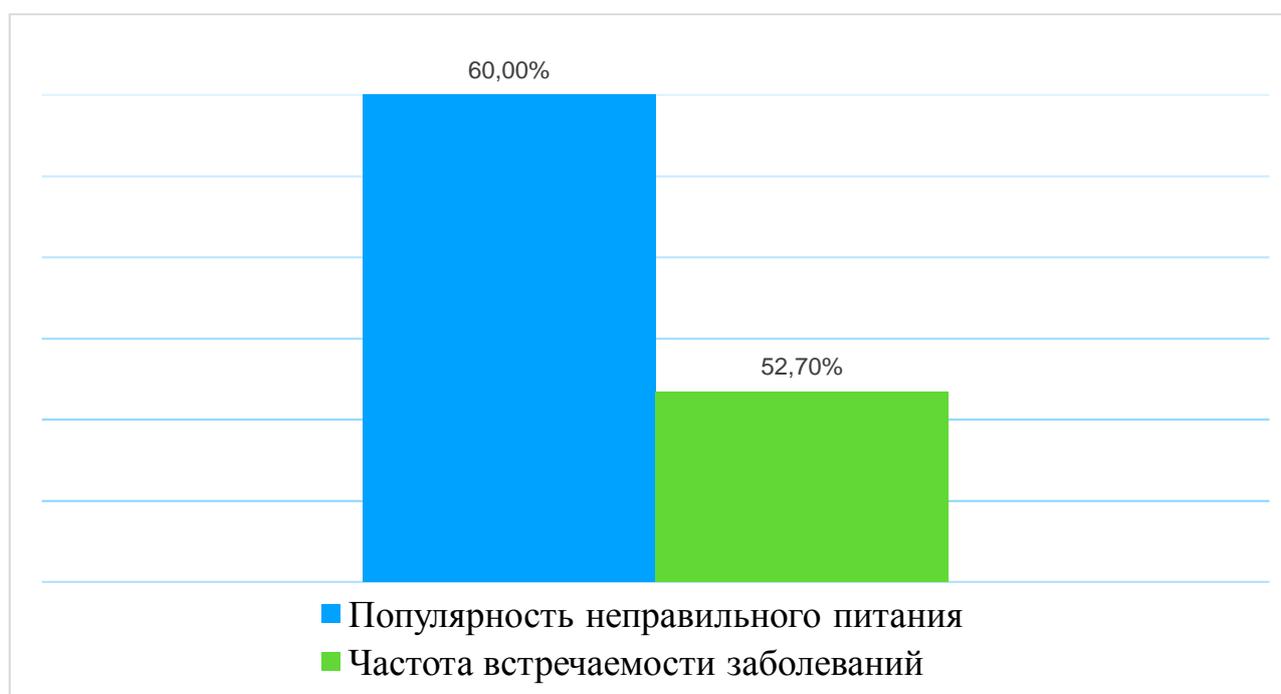


Рис.2 – Зависимость питания и здоровья

Анализ питания показал, что у большей части студентов в рационе питания преобладают хлебобулочные изделия, что говорит об углеводной направленности питания. Можно выявить недостаточность других нутриентов: белков, жиров, минералов, витаминов и т.д., которых нет в достаточном количестве в данных продуктах. Отсюда определяется закономерность возникновения различных проблем со здоровьем, связанных с питанием.

**Выводы.** В результате исследования удалось выяснить, что чаще студенты питаются неправильно как в количественном, так и в качественном отношении. Исследование показало, что нерациональное питание может негативно сказываться на здоровье студентов.

**Рекомендации.** Чтобы избежать возникновения заболеваний, связанных с нарушением питания, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Большую часть суточного рациона необходимо употреблять в первую половину дня.
2. Интервалы между приемами пищи должны быть не менее 3-4 часов;
3. Не рекомендуется иметь частые перекусы.
4. Необходимо принимать достаточное количество пищи, но ни в коем случае не переедать.
5. По продолжительности прием пищи должен быть таким, чтобы съесть все блюда не торопясь и до конца.

### **Библиографический список**

1. Репина О. А., Перфилова О. В., Блинникова О. М. РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Наука и образование. - 2023. - №1.
2. Питкин В.А., Холодная Л.А. ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В РЕЖИМЕ РАБОЧЕГО ДНЯ // Вестник ВГУИТ. - 2021. - №2 (88)
3. Стародубцева Н.А. Оценка влияния питания на здоровье студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко // Молодежный инновационный вестник. - 2020. - Т. 9. - №2S. - С. 227-228.
4. Танчева А. А., Яковлев П. В., Толмачев Д. А. Анализ влияния питания на частоту проявления гастрита у студентов // Наука и образование сегодня, 2015, №1

5. Толмачев Д.А., Залялиева А.Р., Чурашова Ю.О. Риск развития ожирения среди студентов медицинского вуза // Научный журнал. - 2016. - №12 (13).

*Оригинальность 95%*