

УДК 613.2

## ***ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ***

***Адамова Р.И.***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Андрюшенко К.С.***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Толмачев Д.А***

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и  
здравоохранения*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

### ***Аннотация***

В данной статье рассматривается проблема влияния рационального питания на жизнь студентов медицинской академии. Данная тема актуальна в настоящее время, ведь современный студент стал более целеустремленным и активным. На организм студентов, особенно младших курсов, большое влияние оказывает изменение привычного образа жизни. Увеличение объема информации, необходимость самостоятельно распределять время и организовывать свой быт (особенно для иногородних студентов) повышают нагрузку на психоэмоциональную сферу. Для нормального функционирования организма в этот непростой и ответственный период питание играет далеко не последнюю роль. В данной статье проведен анализ рационального питания студентов в

режиме рабочего дня, обучающихся в Ижевской государственной медицинской академии. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование на базе с 1 по 4 курс педиатрического и лечебного факультетов, которое проводилось в течение одной рабочей недели. Участие в нем приняли 220 студентов в возрасте 18-30 лет. Все студенты обучаются на очном отделении. По результатам анкетирования студенты, придерживающиеся принципам рационального питания, имели больше сил на выполнение учебных задач. А также в конце дня не испытывали выраженной физической усталости.

**Ключевые слова:** студенты, рациональное питание, образ жизни, здоровье, анкетирование

## ***THE INFLUENCE OF RATIONAL NUTRITION ON THE MENTAL AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS***

***Adamova R.I.***

*Student*

*Izhevsk State Medical Academy*

*Izhevsk, Russia*

***Andryushenko K.S.***

*Student*

*Izhevsk State Medical Academy*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health*

*Izhevsk State Medical Academy Izhevsk, Russia*

### **Abstract**

This article discusses the impact of rational nutrition on the lives of students at the Medical Academy. This topic is relevant at present, because a modern student has become more purposeful and active. The body of students, especially junior students, is greatly affected by changes in their usual way of life. The increase in the amount of information, the need to independently allocate time and organize their daily life (especially for out-of-town students) increase the load on the psycho-emotional sphere. For the normal functioning of the body during this difficult and responsible period, nutrition plays an important role. This article analyzes the rational nutrition of students during the working day, studying at the Izhevsk State Medical Academy. During the study, an anonymous survey was conducted on the basis of 1st to 4th year students of the pediatric and medical faculties, which was conducted during one working week. 220 students aged 18-30 years took part in it. All students study full-time. According to the results of the survey, students who adhere to the principles of rational nutrition had more energy to complete educational tasks. And also at the end of the day they did not experience pronounced physical fatigue.

**Keywords:** students, rational nutrition, lifestyle, health, survey

### **Актуальность**

Современный образ жизни требует от всех нас особого внимания к здоровому питанию. Рациональное питание играет ключевую роль не только в поддержании физического здоровья, но и в повышении умственной активности и общего состояния организма. Особенно важно это для студентов медицинского университета, которые в будущем будут

заниматься сохранением здоровья других людей [2]. Многие студенты медицинской академии сталкиваются с повышенной нагрузкой, стрессом и длительным временем проведения за учебными материалами. Именно поэтому важно правильно питаться, чтобы поддерживать высокую работоспособность и не испытывать избыточного утомления. Сбалансированное питание обеспечивает мозгу необходимые питательные вещества для оптимального функционирования, что способствует улучшению памяти, концентрации и когнитивных способностей.

**Цель исследования:** провести анализ влияния рационального питания на жизнь студентов.

**Материалы и методы:** проведен социальный опрос по авторской анкете среди 220 студентов 1-4 курса, от 18 до 22 лет Ижевской Государственной Медицинской Академии (ИГМА), проживающих на территории Удмуртской Республики на постоянной основе и тех, кто сейчас проживает здесь во время учебы. Анкета, состоящая из 15 вопроса, была составлена в электронном формате с помощью сервиса Google Forms (Гугл-формы). Для разработки диаграмм применялся системный и аналитический методы. Данные обрабатывались посредством описательной статистики на базе пакета анализа MS Excel.

### **Результаты исследования и их обсуждение:**

По возрастной структуре основную долю опрошенных составили лица 20-30 лет (51,7%), 18-20 лет (48,3%). По факультету обучения участники опроса разделились следующим образом: лечебный факультет (60,5%), педиатрический факультет (39,5%). Среди опрошенных преобладали респонденты женского пола (71,7%), доля мужчин составила (28,3%).

В течение дня рекомендуется принимать пищу от 5 до 6 раз небольшими порциями. Такая кратность приема пищи помогает избежать переедания, не испытывать голод и не отвлекаться на еду в течение рабочего дня [2]. Большая часть студентов питается 3 раза в день (рис.1), из этого следует, что нужно увеличить количество приемов пищи: завтрак, обед, ужин и два перекуса между ними. Так же студентам следует предоставить возможность свободно приобретать полезные перекусы в перерывах между занятиями, не покидая стены учебного заведения.

### Сколько раз в день Вы питаетесь?

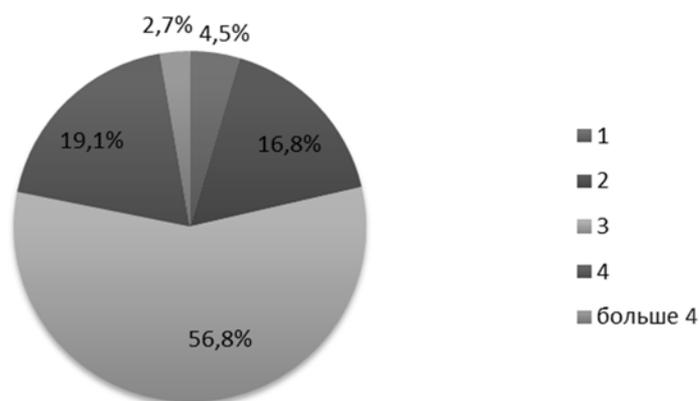


Рис.1 - Частота приемов пищи. Прим. Авторская разработка

Прием пищи в строго определенное время имеет важное значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, которая прошла этапы переваривания, значительно лучше усваивается [3]. Среди всех тех, кто прошел анкетирование 13,3% не соблюдают режим питания и 20,0% хотят его соблюдать, но не хватает времени (рис.2). Для исправления этой ситуации можно в свободное время готовить еду на следующие пару

дней. А также чтобы привыкнуть к питанию в определенное время, стоит попробовать ставить будильники.

### Соблюдаете ли Вы режим питания?

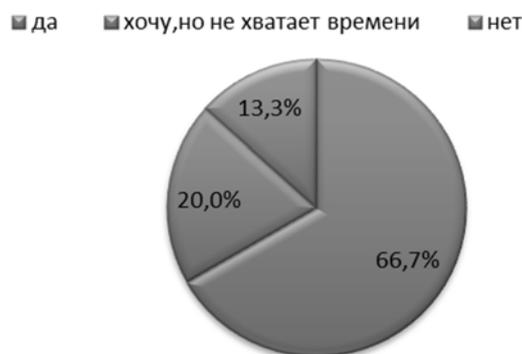


Рис.2 - Соблюдение режима питания. Прим. Авторская разработка

Завтрак должен быть плотным. Идеально, что бы пища была богатая белком, например, это могут быть яйца в любом виде, творог, каша на молоке. Так легче переждать до обеда без вредных перекусов. Обед должен быть представлен полноценной горячей пищей, вредно, если вместо полноценной еды употреблять продукты быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные пакетированные супы) [3]. На ужин хорошо употреблять легкоусвояемые молочные или овощные блюда. Мясо, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно [1]. Поздние приемы пищи ухудшают качество сна: он становится более беспокойным. Идею лечь в постель с полупустым желудком чаще объясняют следующим образом: за 1 час сна тело тратит в среднем около 50 ккал. Отдых от пищи в течение 10 часов позволит «сжечь» 550 ккал. Если человек поел на ночь, его организм будет занят переработкой пищи, а не сжиганием жиров. Однако предложение «не есть после 6» не имеет под собой никакого научного обоснования. Миф о том, что всякая крошка хлеба, попавшая в рот

вечером, неизбежно откладывается на боках, был развенчан израильскими учеными из Института Питания [3]. Большая часть студентов основную долю рациона едят во вторую половину дня (рис.3), соответственно следует сдвинуть время подъёма и отбоя на более ранние часы, чтобы было время позавтракать, а последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна.

### Когда Вы съедаете больше еды?

■ первая половина дня    ■ вторая половина дня

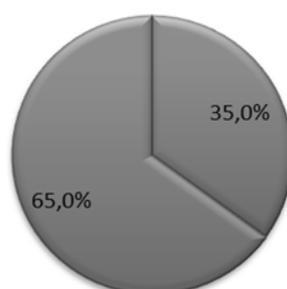


Рис.3 – Основное время приёма пищи. Прим. Авторская разработка

Одним из необходимых принципов рационального питания является: восполнение потребности организма в определенных нутриентах. В норме суточный рацион человека должен включать более 600 нутриентов. Каждый из них является важным звеном в сложной цепочке биохимических процессов, поддерживающих здоровье и активность организма. [5]. Необходимо, чтобы каждый человек – употреблял достаточное количество белков, жиров, углеводов и минеральных солей. Это невозможно сделать без рационального питания. 78,0% участвующих в анкете чувствуют упадок сил после пропуска какого-либо приёма пищи (рис.4). Это происходит в результате недостатка килокалорий, которые необходимы для закрытия потребности организма в энергии [4]. Для решения этой проблемы необходимо вести

подсчет ккал, белков, жиров и углеводов. Чтобы была возможность набрать их необходимое количество последующими приёмами пищи.

### **Чувствуете ли Вы усталость в течение дня, если пропускаете какой-либо из приемов пищи?**

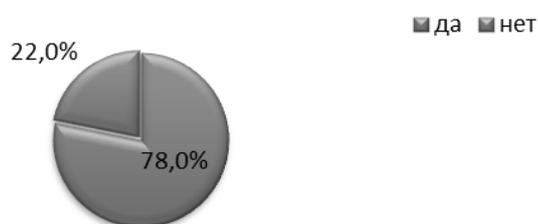


Рис.4 – Влияние питания на самочувствие. Прим. Авторская разработка

Сбалансированность пищевого рациона влияет на умственную и физическую активность, а также на состояние нервной системы [5]. При недостаточном питании ухудшается самочувствие, уменьшается работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так необходимо соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания [4]. Больше половины студентов (82,7%) отмечают повышение умственной работоспособности при соблюдении рационального питания в течение дня (рис. 5). Во время тяжелой умственной деятельности в пищевой рацион необходимо внести некоторые изменения: употребление в этот период дополнительно 10–15 г. растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Употребление творога, сыра, кисломолочных напитков снижает уровень стресса. С переутомлением помогает бороться стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половинки лимона. В зимний период нужно не забывать включать в свой рацион сухофрукты.

### Как изменяется Ваша умственная работоспособность при соблюдении рационального питания в течение дня?



Рис.5 – Влияние питания на умственную работоспособность. Прим. Авторская разработка

#### **Вывод:**

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Анализ показал, что большинство студентов из-за нехватки времени не имеют возможности придерживаться принципам рационального питания. Но те студенты что соблюдают их, отмечают уменьшение уровня усталости, повышение сил на выполнение сложных физических и интеллектуальных задач.

#### **Библиографический список:**

1. Лапкин М.М., Пешкова Г.П. Основы рационального питания. М., 2017.
2. Питкин В.А., Холодная Л.А. Питание студентов в режиме рабочего дня // Вестник ВГУИТ. 2021. Т. 83. № 2. С. 67–71. DOI: 10.20914/2310-1202-2021-2-67-71

3. Сычева О.В., Омаров Р.С. Основы рационального питания. СПб., 2021.

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., 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 82%*