

УДК 613.2:613.9

ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Виноградова Е.А.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Чернова Э.Н.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

Профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация

В статье рассматривается влияние регулярного употребления продуктов быстрого питания на состояние здоровья студентов медицинского вуза. Проанализированы частота и причины потребления фастфуда, а также оценены его последствия для состояния здоровья обучающихся. Результаты данного исследования показывают, что, несмотря на высокий уровень осведомленности в области рационального питания, значительная часть студентов регулярно употребляют продукты быстрого приготовления, что связано с дефицитом времени, высоким уровнем учебной нагрузки и

доступностью фастфуда. Вследствие это приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению, гиповитаминозам, снижению концентрации, общей работоспособности и другим патологическим состояниям.

Данное исследование позволяет оценить масштаб проблемы и составить рекомендации по снижению зависимости студентов от продуктов быстрого питания, формированию у студентов специальных устойчивых навыков здорового питания и повышения мотивации к сохранению собственного здоровья.

Ключевые слова: студент, продукты быстрого питания, здоровье, питание, образ жизни, факторы риска.

THE IMPACT OF FAST FOOD ON THE HEALTH OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Vinogradova E. A.

Student, 4th year, Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Chernova E. N.

Student, 4th year, Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Professor, Department of Public Health and Healthcare Administration

Izhevsk State Medical Academy

*Izhevsk, Russia***Annotation**

The article examines the impact of regular consumption of fast food products on the health of medical university students. The frequency and causes of fast food consumption are analyzed, as well as its consequences for the health of students are assessed. The results of this study show that, despite the high level of awareness in the field of rational nutrition, a significant part of students regularly consume fast food products, which is associated with a lack of time, a high level of academic workload and the availability of fast food. As a result, it leads to diseases of the gastrointestinal tract, obesity, vitamin deficiencies, decreased concentration, general working capacity and other pathological conditions.

This study allows us to assess the scale of the problem and make recommendations for reducing students' dependence on fast food products, developing students' special sustainable healthy eating skills and increasing motivation to preserve their own health.

Keywords: student, fast food, health, nutrition, lifestyle, risk factors.

Введение

Рациональное питание является одним из ключевых факторов, определяющих уровень здоровья и качество жизни человека. В студенческом возрасте формируются пищевые привычки, которые во многом сохраняются и в дальнейшем, определяя риск развития алиментарно-зависимых заболеваний. Продукты быстрого питания отличаются высокой калорийностью, содержанием насыщенных жиров, простых углеводов и соли при недостаточном количестве пищевых волокон, витаминов и микроэлементов.

Их регулярное употребление связано с риском развития ожирения, метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений пищеварительной системы. Несмотря на достаточную изученность влияния фастфуда на здоровье населения в целом, вопрос потребления таких продуктов среди студентов медицинских специальностей требует отдельного рассмотрения. [1, 3, 5, 7]

Актуальность данного исследования определяется высокой распространенностью потребления продуктов быстрого питания среди молодежи и недостаточной разработанностью профилактических мероприятий, направленных на снижение, связанных с этим, рисков. Особое внимание заслуживает студенческая аудитория медицинских вузов, потому что именно будущие врачи должны обладать устойчивыми навыками рационального питания и личным примером, так как в дальнейшем будут формировать отношение общества к вопросам здорового образа жизни. Однако практика показывает, что наличие знаний о принципах сбалансированного питания не всегда коррелирует с их применением в повседневной жизни. [1, 2, 4]

Кроме того, негативное влияние фастфуда усугубляется сочетанием с другими факторами студенческого образа жизни — гиподинамией, стрессовыми ситуациями, нерегулярным режимом дня, недостаточной продолжительностью сна. Совокупность этих факторов может способствовать раннему развитию нарушений обмена веществ, снижению когнитивных способностей и ухудшению качества жизни уже на этапе профессионального становления. [6, 8]

Цель: проанализировать особенности потребления продуктов быстрого питания студентами медицинского вуза и определить их влияние на состояние здоровья, а также выявить факторы, способствующие формированию данной пищевой привычки.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме.
2. Провести анкетирование студентов медицинской академии.
3. Провести анализ полученных данных.
4. Выявить влияние продуктов быстрого питания на здоровье студентов.
5. Составить рекомендации по снижению зависимости студентов от продуктов быстрого питания, формированию у студентов специальных устойчивых навыков здорового питания.

Материалы и методы исследования:

Проведено анкетирование студентов медицинской академии по авторской анкете о влиянии продуктов быстрого питания на здоровье.

Результаты исследования

Проведено анкетирование 300 студентов, обучающихся в Ижевской Государственной медицинской академии. Возраст участников составил: 18-26 лет. В качестве инструмента использовалась анкета о влиянии продуктов быстрого питания на здоровье студентов медицинского вуза.

Данные собирались в течение 1 месяца. Итоги анкетирования показали, что среди студентов медицинского вуза продукты быстрого питания занимают значительное место в рационе, что сопровождается ухудшением состояния здоровья.

1. На диаграмме представлено процентное соотношение частоты употребления продуктов быстрого питания студентами. Ежедневное потребление отмечают 11,1 % респондентов. Наиболее многочисленная группа – 36,1 % – употребляет фастфуд 1–2 раза в неделю. Ещё 19,4 % студентов делают это 3–4 раза в неделю. При этом 30,6 % участников исследования обращаются к продуктам быстрого питания реже одного раза в месяц, а лишь 2,8 % практически не используют их в рационе. Таким образом, делаем вывод, что большинство студентов регулярно включают продукты быстрого питания в свой рацион. (Рисунок 1)

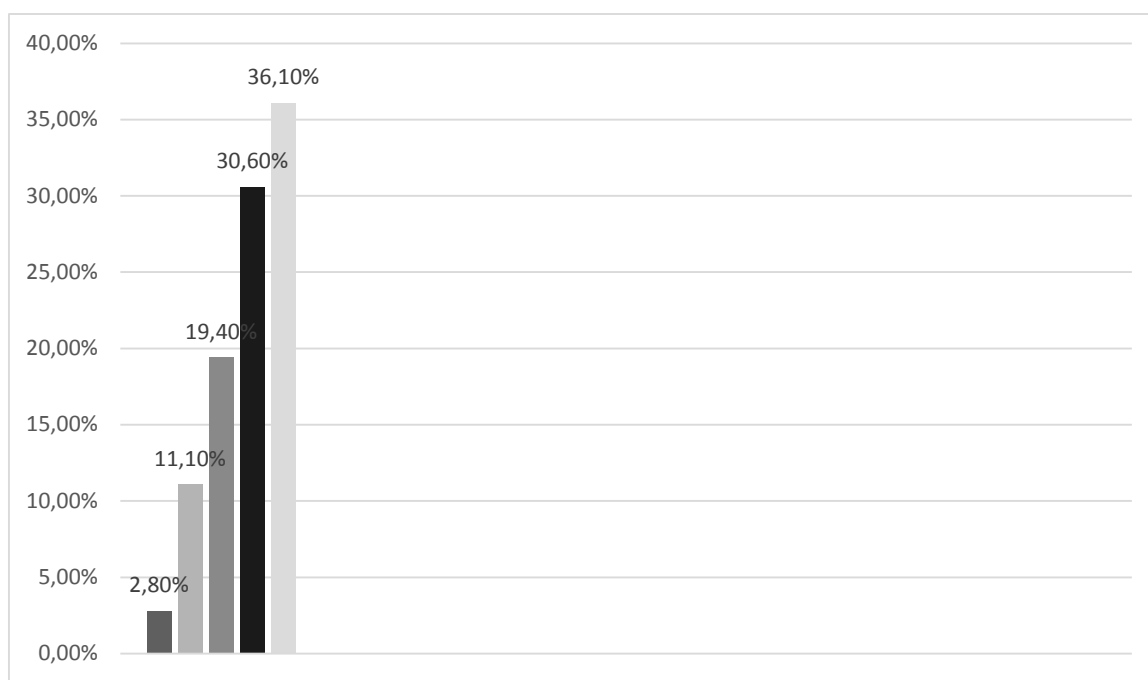


Рисунок 1 Оценка частоты употребления продуктов быстрого питания студентами медицинского вуза

(Примечание: авторская разработка)

2. Диаграмма показывает процентное соотношение студентов, отмечающих ухудшение состояния здоровья, связанное с употреблением фастфуда, и тех, кто не замечает изменений. Негативное влияние на здоровье отмечают 36,1 % респондентов, 41,7 % не связывают своё самочувствие с употреблением фастфуда, а 22,2 % затруднились с ответом. Таким образом, делаем вывод, что значительная часть студентов не осознаёт или не связывает ухудшение здоровья с употреблением фастфуда. (Рисунок 2)

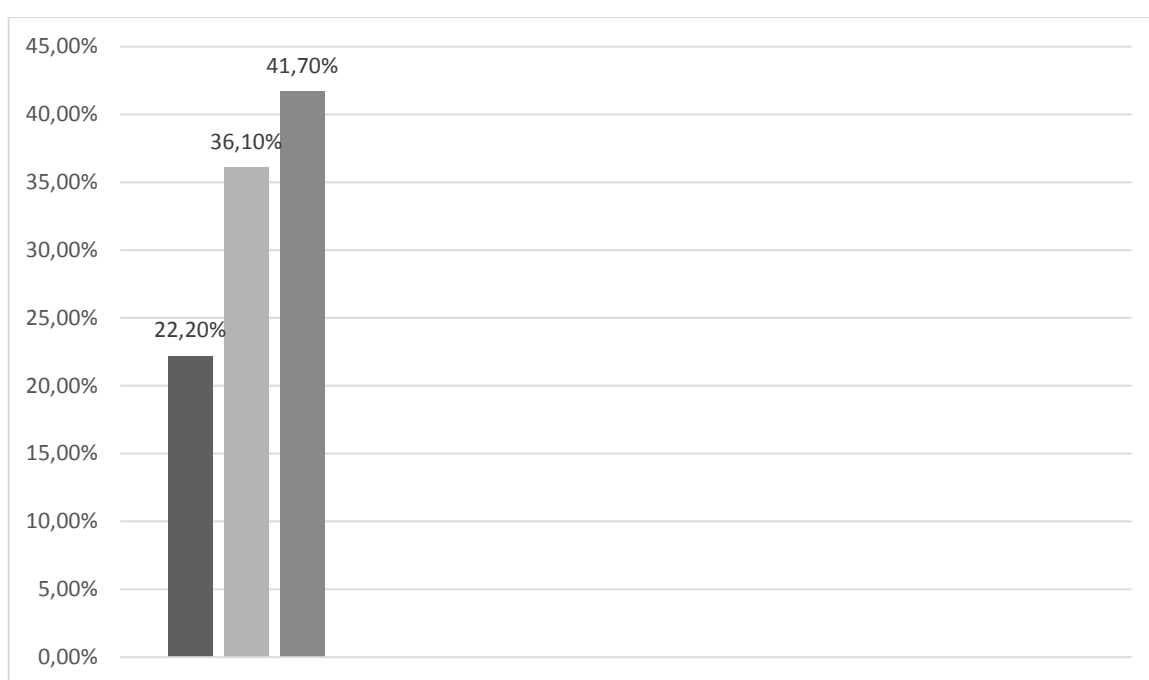


Рисунок 2 Оценка общего состояния здоровья на фоне употребления продуктов быстрого питания студентами медицинского вуза

(Примечание: авторская разработка)

3. Диаграмма показывает процентное соотношение заболеваний и патологических состояний, которые студенты медицинского вуза связывают с употреблением продуктов быстрого питания. Наибольшая доля респондентов указала на нарушения обмена веществ – 30,0 %. Заболевания желудочно-кишечного тракта связали с употреблением фастфуда 25,0 % студентов. Сердечно-сосудистые заболевания отметили 20,0 % опрошенных. Гиповитаминоз был выделен 15,0 % участников, а прочие патологические

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

состояния – 10,0 %. Таким образом, делаем вывод, что вследствие употребления фастфуда у студентов чаще возникают нарушения обмена веществ и заболевания ЖКТ. (Рисунок 3)

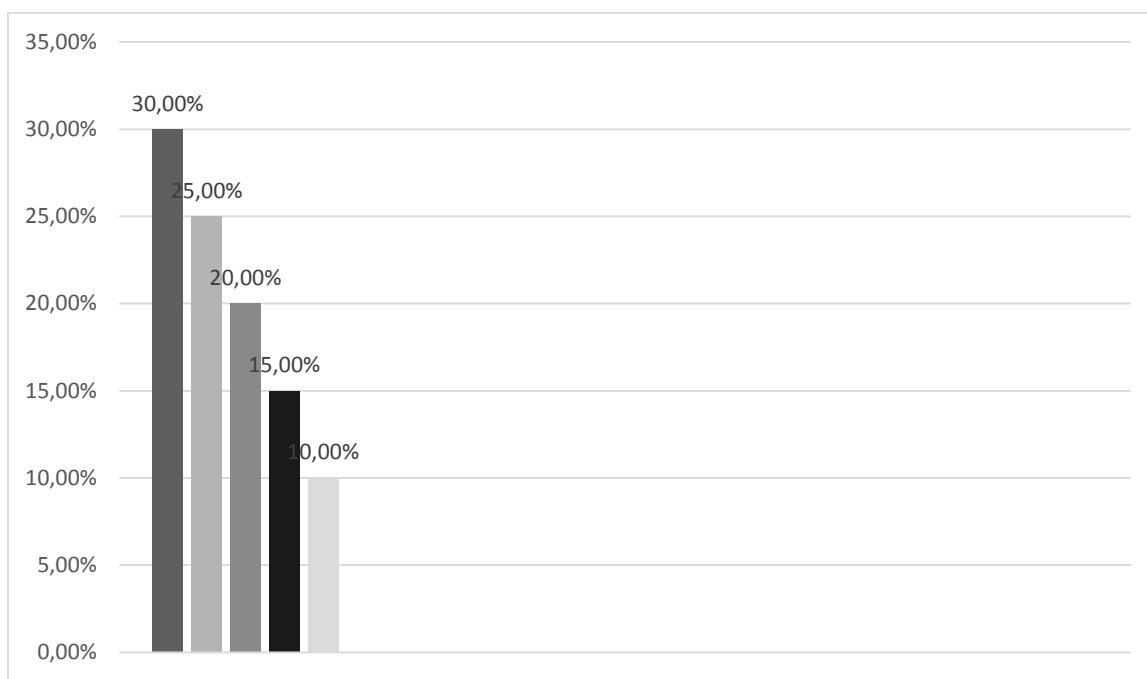


Рисунок 3 Оценка заболеваний, которые студенты медицинских вузов связывают с употреблением продуктов быстрого питания

(Примечание: авторская разработка)

В данной статье рассматривается влияние продуктов быстрого питания на состояние здоровья студентов медицинского вуза. Проведя анкетирование, можно сделать вывод о том, что продукты быстрого питания занимают значительное место в рационе студентов. Анализ субъективного восприятия влияния быстрого питания на состояние здоровья выявил, что у студентов, даже обладающих медицинскими знаниями, недостаточный уровень критической рефлексии по вопросам питания, так как большая часть не замечает изменений в самочувствии после употребления фастфуда. А также, по результатам исследования отмечается, что именно метаболические и

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

гастроэнтерологические расстройства являются основными последствиями употребления фастфуда среди студентов.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать ряд важных выводов о влиянии продуктов быстрого питания на студентов медицинского вуза.

В результате проведенного исследования выявлено, что среди студентов медицинских вузов сохраняется высокая распространённость регулярного употребления продуктов быстрого питания. Несмотря на наличие теоретических знаний о принципах рационального питания, большинство респондентов демонстрируют низкий уровень осознанности в отношении возможного вреда фастфуда для здоровья: значительная часть студентов не связывает ухудшение самочувствия и развитие заболеваний с регулярным потреблением подобных продуктов.

Анализ состояния здоровья участников исследования показал высокий процент метаболических нарушений и заболеваний желудочно-кишечного тракта, что свидетельствует о прямой взаимосвязи между особенностями пищевого поведения и формированием факторов риска алиментарно-зависимых патологий. Эти данные подчеркивают, что наличие знаний о здоровом питании само по себе не обеспечивает профилактику нарушений здоровья и не гарантирует рационального пищевого поведения.

На основании полученных результатов целесообразно внедрение комплексных профилактических программ, включающих образовательные мероприятия по нутрициологии и профилактической медицине, а также информационные кампании, направленные на формирование критического восприятия последствий регулярного употребления фастфуда. Такие меры могут способствовать снижению риска развития метаболических и

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

гастроэнтерологических заболеваний среди студентов, формированию устойчивых навыков здорового питания и укреплению профилактической составляющей образовательного процесса в медицинских вузах.

Полученные данные имеют практическую значимость для организации образовательной и научно-практической работы, направленной на профилактику алиментарно-зависимых заболеваний и улучшение качества жизни студентов медицинских образовательных учреждений.

Библиографический список

1. Григорьева Л. А., Федорова Н. И. Роль образовательных программ в формировании здоровых пищевых привычек у студентов // Профилактическая медицина. 2021. Т. 29, № 4. С. 78–85.
2. Дмитриева Е. Ю., Коваленко О. В Психологические аспекты выбора продуктов питания у студентов // Психология и здоровье. 2020. Т. 15, № 1. С. 23–29.
3. Иванова И. В., Петрова А. С. Влияние фастфуда на здоровье студентов: метаболические и гастроэнтерологические аспекты // Журнал питания и здоровья. 2023. Т. 58, № 3. С. 45–52.
4. Кузнецова М. В., Смирнов П. Н. Пищевые привычки студентов медицинских вузов и их связь с уровнем осведомленности о рациональном питании // Вестник медицинского образования. 2022. Т. 34, № 2. С. 112–118.
5. Мазитов И. Р., Идрисов И. М., Толмачев Д. А. Влияние режима питания на здоровье студентов медицинского вуза // Дневник науки. 2024. № 11 (95).
6. Михайлова И. В., Романова Л. С. Влияние фастфуда на здоровье студентов медицинских вузов: систематический обзор // Вестник РНИМУ им. Н. И. Пирогова. 2021. Т. 27, № 6. С. 56–62.

7. Нурисламов И. Р., Румянцев В. Ю., Толмачев Д. А. Сравнение пищевых привычек и их влияние на здоровье студентов Ижевской государственной медицинской академии и Удмуртского государственного университета // Дневник науки. 2024. № 10 (94).
8. Сахабутдинова А. И., Шаймарданова А. Р., Толмачев Д. А. Сравнительная оценка функциональных расстройств пищеварительной системы у студентов разных курсов // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации (шифр – МКСТР): материалы XXIII Междунар. науч.-практ. конф. Москва, 2024. С. 262–264.

Оригинальность 80%