

УДК 159.9.072.43

РОЛЬ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ

Янибеева Ю.Ю.

студент 4 курса педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»

Минздрава России,

Ижевск, Россия.

Шайдуллина А.А.

студент 4 курса педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»

Минздрава России,

Ижевск, Россия.

Толмачёв Д.А.

д.м.н., доцент, профессор кафедры,

ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»

Минздрава России,

Ижевск, Россия.

Аннотация

Важность правильного питания как ключевой элемент в формировании и поддержании когнитивных функций имеет практическое значение для внедрения пропаганды здорового образа жизни и улучшения образовательного процесса. В этом контексте рассматривается анализ связи между питанием и уровнем интеллектуальной работоспособности.

Цель: изучить влияние сбалансированного питания на развитие и поддержание когнитивных функций у студентов, выявить связь между питанием и уровнем умственной деятельности, а также определить

рекомендации по оптимизации рациона для повышения когнитивной эффективности.

Материалы и методы: в октябре 2025г. проведено социологическое исследование методом анкетирования 220 студентов 1-4 курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов ИГМА. Были использованы методы статистики и анализа.

Ключевые слова: правильное питание, когнитивные функции, здоровый образ жизни, интеллектуальная работоспособность

THE ROLE OF BALANCED NUTRITION IN THE FORMATION OF COGNITIVE FUNCTIONS IN STUDENTS

Yanibeeva U.U.

4th year student of the Pediatric Faculty,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of Russia,

Izhevsk, Russia.

Shaidullina A.A.

4th year student of the Pediatric Faculty,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of Russia,

Izhevsk, Russia.

Tolmachev D. A.

MD, Associate Professor, Professor of the Department,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia.

Abstract

The importance of proper nutrition as a key element in the formation and maintenance of cognitive functions is of practical importance for the implementation of promoting a healthy lifestyle and improving the educational Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

process. In this context, an analysis of the relationship between power and the level of intellectual health is considered.

Objective: to examine the effects of a balanced diet on cognitive development and maintenance in students, to identify associations between nutrition and mental performance, and to identify recommendations for optimizing diet to improve cognitive performance.

Materials and methods: In October 2025, conducted a sociological study by interviewing 220 students of the 1st-4th year of the medical, pediatric and dental faculties of the IGMA. Statistical and analysis methods were used.

Keywords: proper nutrition, cognitive function, healthy lifestyle, intellectual performance

Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к интеллектуальной и умственной деятельности студентов, особенно в условиях глобализации и высокой конкуренции. Эффективность обучения, способность к концентрации, память и аналитическое мышление напрямую зависят от состояния и уровня умственного развития обучающегося. Также важную роль в поддержании когнитивных функций играет питание, а именно - его качество, состав и сбалансированность. Сбалансированный рацион обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами, которые участвуют в регуляции биохимических процессов, связанных с мозговой деятельностью. Недостаток или дисбаланс в питании могут привести к ухудшению памяти, снижению внимания и общей умственной работоспособности, что негативно сказывается на учебной успеваемости и общем состоянии здоровья студентов.

Материалы и методы:

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

В октябре 2025 года было проведено исследование на базе ИГМА методом анонимного анкетирования. Выборка – целевая, нерандомизированная, объёмом 220 человек, из них 80 человек – педиатрического факультета, 90 человек – лечебного факультета, 50 человек – стоматологического факультета.

Анкета включала такие вопросы, как:

1. Часто ли Вы употребляете фастфуд, полуфабрикаты или быстроготовую еду?
2. Считаете ли Вы, что Ваш рацион сбалансирован?
3. Какие продукты Вы употребляете регулярно?
4. Что, по Вашему мнению, важно для хорошей работы мозга?
5. Замечаете ли Вы связь между своим питанием и уровнем концентрации, внимания или памяти?

Анализ полученных данных был проведён методом расчёта частот и процентных долей.

Результаты и обсуждение

В анкетировании приняло участие 220 человек, что позволило оценить:

1. Распространённость пищевых привычек: только 18% студентов ($n=40$) питаются регулярно и разнообразно с учётом всех групп продуктов. 60% ($n=132$) отнесли себя к числу тех, кто питается разнообразно, но не регулярно, а 22% ($n=48$) находятся в дефиците питания, нет ни регулярности, ни разнообразия.

2. Связь с академической успеваемостью: студенты, которые в числе 22%, отметили низкую концентрацию внимания и памяти, недостаток

энергии, быструю утомляемость и снижении продуктивности, так как у них большой дефицит элементов, необходимых для хорошей работоспособности, таких как углеводы, которые обеспечивают стабильный уровень глюкозы – основной источник энергии для мозга; белки – предшественники нейромедиаторов дофамина и норадреналина, которые важны для внимания и мотивации, омега-3 жирные кислоты – поддерживают целостность нейрональных мембран и синаптическую пластичность, лежащую в основе обучения и памяти.

3. Ключевые дефициты: наиболее частыми нарушениями в питании были: увеличенное потребление фастфудов и недостаточное потребление овощей и фруктов

Вывод

Таким образом, несмотря на ограничения, данные убедительно показывают, что несбалансированное питание является распространенным и значимым фактором риска для снижения когнитивных функций в студенческой среде.

Целесообразно внедрить образовательные программы по основам здорового питания для студентов с акцентом на доступность и важность регулярности для успешной учебной деятельности.

Библиографический список

1. Бакуменко О.Е., и др. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся вуза / О.Е. Бакуменко [и др.] // Вестник ОГУ. – 2005. – № 11. – С. 43–47.
2. Швабская О.Б., Карамнова Н.С., Измайлова О.В. Здоровое питание: новые рационы для индивидуального использования / О.Б. Швабская, Н.С.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Карамнова, О.В. Измайлова // Рациональная фармакотерапия в кардиологии.
– 2020. – Т. 16. – № 6. – С. 958–965.

3. Григорьева, Е. Л. Социально-психологическая адаптация студентов в образовательной среде медицинского вуза / Е. Л. Григорьева, А. С. Морозов // Психология в медицине. – 2023. – № 1. – С. 45–53.

4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.– 607 л

5. Витун Е.В., Кабышева М.И. Рациональное питание – компонент здорового образа жизни студента: методические рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2010. - 39С