

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ромашов Александр Юрьевич^{ABC}, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта. Вятский государственный университет. Киров. Россия.
e-mail: sasha.43.romika@mail.ru ORCID: 0000-0002-2205-2106

Дмитриев Иван Викторович^{BCD}, студент, Политехнический институт, факультет технологий, инжиниринга и дизайна. Вятский государственный университет. Киров. Россия.
e-mail: VanyaInNikes@yandex.ru

RATIONAL NUTRITION OF STUDENTS AS A GUARANTEE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Romashov Alexander Yurievich^{ABCD}, senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports. Vyatka State University. Kirov. Russia. *e-mail:* sasha.43.romika@mail.ru

Dmitriev Ivan Viktorovich^{BCD}, student, Polytechnic Institute, Faculty of Technology, Engineering and Design. Vyatka State University. Kirov. Russia. *e-mail:* VanyaInNikes@yandex.ru

Аннотация

Рациональное питание студентов является залогом здорового образа жизни. От образа жизни человека зависит функционирование организма в целом.

Цель исследования - выявление особенностей привычек студентов ФГБОУ ВО «Вятского государственного университета» (ВятГУ), связанных с приемом пищи.

Материал и методы исследования: проведено исследование особенностей привычек студентов ФГБОУ ВО «Вятского государственного университета», связанных с приемом пищи. Количество респондентов составило 100 человек. Использовалась анкета опросного типа, разработанная с применением программ Google Форма и Microsoft Excel. Анкетирование проводилось в октябре 2021 года. В исследование особенностей привычек, связанных с приемом пищи, участвовали студенты 1, 2 и 3 курсов ВятГУ, в том числе 45 юношей и 55 девушек. Из них на возрастную группу 17-19 лет приходилось 22 юноши и 16 девушки, на возрастную группу 20 лет и старше – 23 юноши и 39 девушек.

Результаты исследования: в анкетировании по пищевому поведению приняло участие 50% студентов 3 курса. Студенты 2 курса составили 32%, а 1 курса - 18%.

Проведенное исследование особенностей привычек студентов ВятГУ, связанных с приемом пищи показало, что по мнению самих студентов, они питаются нерационально, употребляют часто жареную, соленую, острую пищу, нарушен режим питания.

На основе проведенного исследования выделены направления по совершенствованию организации рационального питания студентов.

Для организации рационального питания студентов необходимо пересмотреть систему общественного питания высших учебных заведений, в том числе рациональность и

режим питания. Организовать столовые для регулярных приемов пищи, со сбалансированным содержанием калорийности продуктов в меню. Развивать культуру рационального питания среди молодежи. Обеспечивать регулярное прохождение студентами медицинских осмотров на предмет своевременного выявления заболеваний. Оптимизировать физическую активность студентов.

Рациональное питание студентов высших учебных образований является залогом будущего населения страны.

Необходимо активно пропагандировать принципы рационального питания среди студентов ВятГУ для сохранения здоровья.

Ключевые слова: питание, студент, здоровье, заболевание.

Annotation

Rational nutrition of students is the key to a healthy lifestyle. The functioning of the body as a whole depends on the lifestyle of a person. The purpose of the study is to identify the peculiarities of the habits of students of the Vyatka State University (Vyatka State University) associated with eating. Material and methods of research: a study of the peculiarities of the habits of students of the Vyatka State University associated with eating has been conducted. The number of respondents was 100 people. A questionnaire-type questionnaire developed using Google Form and Microsoft Excel programs was used. The survey was conducted in October 2021. Students of the 1st, 2nd and 3rd courses of Vyatka State University, including 45 boys and 55 girls, participated in the study of the peculiarities of eating habits. Of these, 22 boys and 16 girls accounted for the age group of 17-19 years, 23 boys and 39 girls for the age group of 20 years and older.

Research results: 50% of 3rd year students took part in the questionnaire on eating behavior. 2nd year students made up 32%, and 1st year students made up 18%.

The conducted study of the peculiarities of the habits of Vyatka State University students related to eating showed that, in the opinion of the students themselves, they eat irrationally, often eat fried, salty, spicy food, their diet is disrupted.

Based on the conducted research, the directions for improving the organization of rational nutrition of students are highlighted.

For the organization of rational nutrition of students, it is necessary to review the catering system of higher educational institutions, including rationality and nutrition regime. Organize canteens for regular meals, with a balanced caloric content of products on the menu. To develop a culture of rational nutrition among young people. To ensure that students undergo regular medical examinations for the timely detection of diseases. Optimize physical activity of students. Rational nutrition of students of higher educational institutions is the key to the future of the country's population. It is necessary to actively promote the principles of rational nutrition among students of Vyatka State University to preserve health.

Key words: nutrition, student, health, disease.

Введение

К основным элементам здорового образа жизни относится как чередование периодов режима отдыха и труда, количественная и качественная двигательная деятельность, отсутствие вредных привычек, знание правил личной гигиены, направленных на гигиеническое содержание тела и соблюдение их требований, воздействие на организм человека различных природных факторов, так и питание, которое должно быть сбалансированным в энергетическом отношении, а также по содержанию питательных

веществ (Kelly, 2013; Страхова, 2015). Именно рациональное сочетание всех элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и сохранение здоровья (Зароднюк, 2016).

Рациональное питание (от латинского слова «rationalis» — умный) — это энергетически сбалансированное, полноценное питание человека с обязательным соблюдением режима питания.

Рациональное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни, включающее в себя соблюдение режима питания, а именно дробное, регулярное и равномерное. Известно (Страхова, 2015; Пискайкина, 2015), что при определении режима питания нужно учитывать среднюю величину поступления пищевых веществ, т.е. энергетическую ценность.

Существует множество рекомендаций по правильному питанию, но как использовать общие рекомендации для отдельного человека, индивида? Ведь рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека (Зароднюк, 2016).

Важным элементом в определении режима питания является рациональное соотношение в пище белков, углеводов, жиров, микро- и макроэлементов, витаминов, причем с учётом возраста, сопутствующих заболеваний, неблагоприятных условий окружающей среды, уровня физической активности, а также занятости человека.

Как известно (Страхова, 2015; Пискайкина, 2015), оптимальным является питание четыре раза в день, включающее в себя прием пищи примерно в одинаковое время и через равные промежутки с интервалом в 4-5 часов. Важным элементом режима питания является и процентное соотношение потребляемой пищи: энергетическая ценность завтрака должна составлять 25% суточного рациона, обеда – 35%, полдника – 15%, ужина – 25%. При том, ужин должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна. Вопросы рационального питания являются очень важными для поддержания здоровья человека на протяжении как отдельных периодов жизни человека, так и всей его жизни (Мельникова, 2016).

При приеме пищи с большими периодами происходит снижение интенсивности работы щитовидной железы, изменяется уровень липопротеидов в крови, происходит интенсивное отложение жира. Кроме того, после большого промежутка между приемами пищи есть вероятность употребить больше еды, вследствие чего происходит переполнение желудка, снижается подвижность его стенок. Выделяется большой объем желудочного сока и раздражается слизистая оболочка желудка, нарушается переваривание пищи.

Переполнение желудка приводит к тому, что поднимается диафрагма, тем самым мешая нормальной сердечной деятельности человека.

При небольших перерывах между приемами пищи также может быть нарушение работы желудочно-кишечного тракта ввиду того, что необходимо время для полного прохождения процесса пищеварения.

Как же регулярность приема пищи сказывается на здоровье человека?

Известно (Страхова, 2015; Пискайкина, 2015) что через определённые промежутки времени рефлекторно возникает чувство голода, происходит подготовка организма к пищеварению, происходит выделение желудочного сока, необходимого для полного переваривания пищи. Если нарушается режим питания, то, соответственно, данный рефлекс у человека угасает, и поступившая пища плохо усваивается, что и вызывает различные желудочно-кишечные заболевания.

Выявлено (Мартышенко, 2017; Дресвянкина, 2021), что в современном мире в связи с нерациональным питанием количество заболеваний желудочно-кишечного тракта выросло в 40 раз.

Высказывание древнегреческого целителя и философа Гиппократа «Ты есть то, что ты ешь» указывает именно на то, что человек употребляет в своём рационе напрямую влияет на здоровье человека. А правильное, рациональное, сбалансированное питание способствует корректному формированию организма человека, а соответственно, и сохранению здоровья (Мартышенко, 2017). Каждому человеку необходим собственный набор компонентов рациона, отвечающий индивидуальным особенностям его обмена веществ (Мельникова, 2016). По мнению ряда ученых (Мартышенко, 2017; Денисова, 2017), физическое здоровье человека зависит от ряда факторов: отягощенная наследственность и патологическое состояние окружающей среды – 20%, качество оказания медицинской помощи – 10%, а остальные 70 % - это образ жизни, в том числе и характер питания человека. Структура питания является важнейшим показателем качества жизни человека (Мартышенко, 2017).

Нерациональное, несбалансированное питание, как один из основных факторов здорового образа жизни пагубно влияет на здоровье человека любого возраста. Это влияние может выражаться в сниженной способности сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, изменению уровня умственного развития, нарушению физической активности, повышению уровня заболеваемости и, вследствие чего сокращение продолжительности жизни человека (Страхова, 2015; Пискайкина, 2015).

На рацион питания человека оказывают влияние и ряд социальных и экономических факторов, таких как индивидуальные вкусы, определенные культурные традиции, наличие стабильного заработка, ценообразование, а также географические особенности проживания и элементы экологии.

Одной из важных категорий населения в отношении качественной и количественной составляющей питания являются студенты. Молодое поколение чаще всего не задумывается о последствиях неправильного пищевого поведения. В период после поступления в высшее учебное заведение у множества студентов полностью или частично меняется режим питания. Таким образом уменьшается объем потребления полезных, сбалансированных продуктов питания, таких как, мясо, рыба, овощи, фрукты, молочная продукция. Чаще используются для удовлетворения чувства голода макаронные и мучные изделия, колбасная продукция. А с учётом того, что часть студентов проживает в общежитии, им приходится самостоятельно организовывать своё питание (Мартышенко, 2017; Дресвянкина, 2021). Известно (Иванченко, 2017), большая часть студентов в своем рационе питания не соблюдает принципы рационального питания, хотя практически все знают о негативных последствиях несбалансированного питания. Притом, невозможность коррекции рациона объясняют объективными (нехватка времени на приготовление пищи) или субъективными (нежелание самостоятельно готовить пищу в домашних условиях и пристрастие к питанию в кафе быстрого питания) причинами.

Оказывается (Страхова, 2015), что при проведении ежегодных медицинских осмотров при поступлении в высшее учебное заведение у 80-85% студентов уже имеются нарушения в состоянии здоровья, часть из них имеют хронические заболевания, которые проводят к нарушению адаптации к новым условиям жизни.

Выявлено (Мартышенко, 2017; Дресвянкина, 2021), что с проблемой несбалансированного питания сталкивается большая часть студентов, у которых либо нет времени, либо возможности соблюдать правила рационального питания. Студенты

регулярно нарушают режим питания, кроме того питание нерациональное (Кашаева, 2017; Еременко, 2023).

Студенческая жизнь также характеризуется гиподинамией. При сочетании гиподинамии с нарушенным режимом питания может привести к неблагоприятному влиянию на организм студентов (Мартышенко, 2017, Дресвянкина, 2021).

Кроме того, во время обучения в высшем учебном заведении происходит перенапряжение центральной нервной системы. В период сессии студенты испытывают сильные нагрузки, стресс, а также приемы пищи чаще всего нерегулярные и несбалансированные по составу. Вследствие чего могут возникать или обостряться заболевания различных органов и систем. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни, в том числе правильно питаться.

Таким образом, проблема рационального питания студентов – это очень значимая социально-экономическая проблема, которая требует принятия определенных управленческих решений.

Цель исследования – выявление особенностей привычек студентов ФГБОУ ВО «Вятского государственного университета» (ВятГУ), связанных с приемом пищи.

Материал и методы исследования

Проведено исследование особенностей привычек студентов ФГБОУ ВО «Вятского государственного университета» (ВятГУ), связанных с приемом пищи. Количество респондентов составило 100 человек. Использовалась анкета опросного типа, разработанная с применением программ Google Форма и Microsoft Excel. Анкетирование проводилось в октябре 2021 года. В исследование особенностей привычек, связанных с приемом пищи, участвовали студенты 1, 2 и 3 курсов ВятГУ, в том числе 45 юношей и 55 девушек. Из них на возрастную группу 17-19 лет приходилось 22 юноши и 16 девушки, на возрастную группу 20 лет и старше – 23 юноши и 39 девушки.

Результаты исследования и их обсуждение

В анкетировании по пищевому поведению приняло участие 50% студентов 3 курса. Студенты 2 курса составили 32%, а 1 курса – 18%.

Распределение студентов ВятГУ по обучению на курсе представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение студентов ВятГУ по обучению на курсе

Курс	Юноши	%	Девушки	%	Итого	%
1	10	22,2%	11	14,5%	18	18%
2	15	33,3%	14	31%	32	32%
3	20	44,5%	30	54,5%	50	50%
Итого	45	100%	55	100%	100	100%

При проведении исследования особенностей привычек студентов ВятГУ, связанных с приемом пищи, только 27% человек уверены, что питаются рационально. Остальные 73% считают, что питаются неправильно (диаграмма 1). То есть, только у 27% респондентов соблюдается принцип рациональности питания с учётом физиологических потребностей в энергетической ценности, полезных питательных веществах.

Большинство респондентов (65%) принимают пищу домашнего приготовления, 28% - в столовой, а в заведениях быстрого питания – 7 % студентов. Ряд студентов вузов

недостаточно информированы относительно недостатков рациона фастфуда и в своем выборе руководствуется преимущественно его доступностью, быстротой и вкусовыми качествами.

Диаграмма 1.



При ответе на вопрос об употреблении алкогольных и энергетических напитков 48% студентов ВятГУ ответили, что редко употребляют данные напитки, 35% - вообще не употребляют, 15% - пьют часто, а 2% респондентов указали на постоянное потребление (диаграмма 2). К сожалению, энерготоники достаточно широко распространены среди молодёжи, среди растущего поколения, чей организм ещё может самостоятельно вырабатывать столько энергии, сколько необходимо.

Диаграмма 2.



При проведении анкетирования выявлено, редко употребляют газированные напитки 47 % студентов, часто – 30% опрошенных, 10 % - вообще не пьют данные напитки, а 13% респондентов злоупотребляют газированными напитками (диаграмма 3). Студенты не задумываются о том, что Потребление сладких газированных напитков приводит к увеличению риска развития таких серьезных заболеваний, как ожирение и сахарный диабет 2 типа.

Диаграмма 3.



Больше половины опрошенных студентов часто употребляют жареную, соленую, жирную, острую пищу. Часть ребят (22%) постоянно едят данную пищу и только 7 % воздерживаются от приема. Употребление такой пищи приводит к риску возникновения или обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.

В анкетировании был задан вопрос «Соотношение вашего веса к росту». Соотношение веса к росту 50% студентов посчитали, что данное соотношение у них в пределах нормы, ниже нормы – у 19% опрошенных, выше нормы – у 20%, а 4% респондентов считают соотношение своего веса к росту намного выше нормы. К сожалению, 7% студентов не знают соотношения своего веса к росту (диаграмма 4). Именно этот показатель является одним из индикатором здорового образа жизни, в том числе правильного, рационального питания.

Диаграмма 4.



Учитывая, что рациональное питание является одним из факторов здорового образа жизни, авторы в анкетировании задавали вопрос о наличии или отсутствии хронических заболеваний у студента. Наличие хронических заболеваний отмечено у 11% респондентов, 58% - не имеют хронических заболеваний, остальные – не знают информацию о состоянии своего здоровья. При этом среди хронических заболеваний чаще всего указывали на хронический гастрит, анемию, заболевания бронхолегочной системы, респираторные вирусные инфекции.

Обсуждение результатов

Таким образом, необходимо активно пропагандировать принципы рационального питания среди студентов ВятГУ для сохранения здоровья.

Кроме того, студентам необходимо стремиться к рациональному, сбалансированному питанию, способному компенсировать суточные энергозатраты. Питание должно быть разнообразным, регулярным. Важным является контроль за массой тела, с корректировкой веса, исходя из потребляемой энергетической ценности продуктов и физической нагрузкой.

Как известно, формула рационального питания проста: нужно есть столько, сколько требует и расходует организм. Энергия расходуется на базовую активность (дыхание, переваривание пищи, мышление, работу сердца и т.д.), но она нужна и для движения.

Выводы

Проведенное исследование особенностей привычек студентов ФГБОУ ВО «Вятского государственного университета» (ВятГУ), связанных с приемом пищи показало, что по мнению самих студентов, они питаются нерационально, употребляют часто жареную, соленую, острую пищу, нарушен режим питания.

Для организации рационального питания студентов необходимо пересмотреть систему общественного питания высших учебных заведений, в том числе рациональность и режим питания. Организовать столовые для регулярных приемов пищи, со сбалансированным содержанием калорийности продуктов в меню. Развивать культуру рационального питания среди молодежи. Обеспечивать регулярное прохождение студентами медицинских осмотров на предмет своевременного выявления заболеваний. Оптимизировать физическую активность студентов.

Рациональное питание студентов высших учебных образований является залогом будущего населения страны.

Вклад авторов:

А - изучение проблемы, подготовка материала (Ромашов А.Ю.)

В – применение вычислительных методов (Дмитриев И.В., Ромашов А.Ю.)

С – сбор всех данных, непосредственное проведение исследований, которые выражаются в наглядных диаграммах с процентами и выводами по проведенным опросам (Дмитриев И.В., Ромашов А.Ю.)

Д – Создание и оформление статьи (Дмитриев И.В.)

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Денисова Г.С., Березуцкая Л.А. Пути совершенствования организации рационального питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 73-84.

Дресвянкина, А.Д., Попова А.С., Нефедова Ю.Н. Основные проблемы питания современных студентов // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: материалы VI Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной году науки и технологий: в 3-х т. Екатеринбург: УГМУ, 2021. Т.1. С. 542-548.

Еременко В.Н., Синько О.В., Агеева К.С. Принципы рационального питания в жизни студента. Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. 2023. Т 85. № 1. С. 48-53.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2023. - № 31 (3)-стр.33-42

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.04)

Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента. Учеб. пособие для студентов технических вузов // СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та. 2016. 26 с.

Иванченко М.Н., Сеферова А.С., Насруллаева С.Ш. Проблемы питания студентов медицинского вуза // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150) 2017. Том 7. № 1. С. 292-294.

Кашаева О.И., Крижананускайте Г.А., Шепельков А.А. Изучение качества питания студенческой молодежи // NovaInfo, 2014. № 24. С. 3-7.

Мартышенко Н.С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты // Теоретическая и прикладная экономика. 2017. № 3. С. 70 - 89.

Мельникова О.Ф. Роль питания в поддержании здоровья человека // Science Time. 2016. №10 (34). С. 200-204.

Пискайкина М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1(11). С. 61-64.

Страхова И. Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2015. Т. 6. №. 2. С. 2-4.

Kelly N. R., Mazzeo S. E., Bean M. K. Systematic Review of Dietary Interventions with College Students: Directions for Future Research and Practice // Journal of Nutrition Education and Behavior. – 2013. – Vol. 45 (4). – P. 304–313.