В.В. Брич, М.М. Дуб

Сучасні особливості режиму харчування студентської молоді

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Харчування молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне, здорове харчування забезпечує нормальний ріст організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [1].

На жаль, в останні десятиліття структура харчування значної частини населення країни не відповідає реальним потребам і науково розробленим нормативам. Фактичне харчування більшості населення і студентської молоді в том числі полідефіцитне, розбалансоване за багатьма нутрієнтами [2]. Воно характеризується недостатньою кількістю фруктів і овочів, повноцінних білків, дефіцитом вітамінів і мікроелементів, порушенням кратності прийому їжі.

Неправильна організація харчування пов'язана з відсутністю належного рівня знань з нутріціології, необхідного для побудови здорового харчування, що виявляється в необ'єктивній оцінці раціонів та відсутності навичок його корекції. Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя [3].

Неприпустимо низьким є рівень освіти з питань здорового, раціонального харчування серед населення в цілому та молоді зокрема. Сучасна українська студентська молодь не усвідомлює, що саме правильне харчування та фізична активність, які є ключовими компонентами здорового способу життя, дозволять їм досягнути омріяної стрункості, спортивної форми та здоров'я. Саме через це кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про раціональне харчування, складові їжі, про їх роль у життєдіяльності здорового та хворого організму. Задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, уміння прислухатися до свого організму та його потреб, чудове самопочуття – ось ті цінності, мати які неможливо без здорового харчування, на що слід постійно орієнтувати молодь. Забезпечення повноцінного харчового раціону студентської молоді надасть можливість позитивно вплинути на стан їх здоров'я та значно зменшити поширення аліментарних захворювань. Тому мотивація до здорового способу життя серед студентської молоді та формування у них високого освітнього рівня з питань проблематики, пов'язаної з якістю та характером харчування, повинна бути актуальним питанням сьогодення.

Однією з причин незадовільного стану харчування є також низька спроможність більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону. Іншою причиною є міра реальних знань населення про здорову їжу, яка продовжує залишатися абсолютно недостатньою. Тому поліпшення знань про здорове харчування як складову стану здоров'я і здорового способу життя серед студентської молоді є одним з пріоритетних в цьому напрямку [4].

Нестача або надлишок будь-якого компоненту харчування може зумовити й погіршення стану здоров'я молоді. Так, за останні 10 років серед студентів збільшилася захворюваність на 35 %, серед них розлади харчування та порушення обміну речовин, набирання надлишкової маси тіла та поширення ожиріння, і все це в результаті їх нездорового харчування [5, 6].

Поняття режиму харчування включає кратність і час приймання їжі протягом дня, розподіл її за енергоцінністю і об'ємом, а найбільш раціональним і корисним для здоров'я визнаний режим уживання їжі 4–5 разів на день. У разі рідшого вживання їжі за один прийом до організму надходить занадто велика кількість, яка перевантажує травний апарат, унаслідок чого погіршуються процеси травлення, порушується сон і погіршується загальний стан організму. Дворазове харчування і особливо переїдання ввечері може швидко призвести до зайвої маси тіла, ожиріння та у цілому до порушення обміну речовин [7].

Метою дослідження було вивчення режиму харчування студентської молоді ДВНЗ «УжНУ» в розрізі ймовірного впливу на стан їх здоров'я.

Матеріали та методи: системний підхід і системний аналіз використовувався на всіх етапах дослідження; соціологічний – для отримання інформації шляхом письмового опитування респондентів; статистичний метод – для математичної обробки отриманих даних. Особливості режиму харчування студентської молоді визначали за допомогою анкетування. Анкета складалася з 2 блоків питань: з 6 питань, які включали особисті дані (факультет, курс, вік, стать, вага, зріст); з 36 питань на тему харчування (з варіантами відповідей). Також були проведені антропометричні дослідження (показники зросту, маси тіла) та розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).

В дослідженні взяли участь 96 студентів I–V курсів ДВНЗ «УжНУ».

Результати. На основі аналізу показників розрахованого індексу маси тіла (ІМТ), встановлено, що у 72% опитаних студентів ІМТ в межах норми, 22% респондентів мають гіпертрофічну будову тіла, і як з'ясувалося, переважно за рахунок систематичного та надмірного вживання висококалорійних продуктів з високим вмістом жирів і вуглеводів, і 6% – гіпотрофічну. Цікавим виявився і той факт, що серед осіб зі зниженим ІМТ 2 особи чоловічої статі, а серед осіб зі з підвищеним ІМТ – тільки 1 особа жіночої статі.

Аналізуючи результати на основі проведених досліджень, при вивченні режиму харчування встановлено, що 3,1% опитаних студентів харчуються 1 раз в день, 13,5% – 2 рази, 34,4% – 3 рази, 32,3 % – 4 рази, 16,7% – 5 разів.

В результаті аналізу одержаних даних дослідження встановлено, що снідають щодня – 57,3% опитаних студентів, 1-2 рази на тиждень – 29,2%, 4-5 разів на тиждень – 13,5%. На сніданок третина опитаних (31,2%) вживають омлет, половина респондентів (50%) віддають перевагу бутербродам, 40,6% – снідають кашею, і 10,4 % – полюбляють на сніданок кефір та кисломолочний сир. Більше половини респондентів (57,3%) вказали, що вранці п'ють чай, 35,4% – каву, 10,4% – сік. Снідають зазвичай о 6-7-й годині – 46,9%, о 8-9-й – 33,3%, о 10-11-й – 19,8%. Однакова кількість опитаних (41,7%) перекушують 1 і 2 рази в день, 3 рази і більше – 15,6% студентів. Слід відмітити, що жоден студент не вказав на включення до сніданку продуктів з вітамінами та мікроелементами, яких організм так потребує впродовж дня. Їх відсутність може призвести до виникнення слабкості в студентів, внаслідок зниження вмісту цукру в клітинах їх організму, а це може значно знизити якість їх навчання.

Переважна більшість опитаних студентів (72,9%) вказали, що обідають щодня, 18,8% – 1-2 рази на тиждень, 8,3% – 4–5 разів на тиждень. На перервах між парами 61,5% респондентів харчуються булочками, 7,3% – шоколадом, 19,8% – печивом, тістечком, а 3,1% – фруктами. Таке систематичне вживання студентами таких висококалорійних продуктів, як булочки, тістечка, печиво, шоколад, цукор, може призвести до набору зайвих кілограмів, наслідком яких є надлишкова маса тіла та ожиріння.

Вечеряють щодня 82,1% представників опитаної молоді, 1–2 рази на тиждень – 7,4%, 3–5 разів на тиждень – 10,5%. Цікавими виявилися результати часу вживання їжі на вечерю: о 17-18-й годині – 13,5%, о 19-20-й годині – 56,3%, о 21–22-й годині – 22,9%, пізніше 23-ої – 7,3%. Отже, 30,2% опитаних студентів вечеряють пізно, що може мати негативні наслідки для здоров'я, оскільки вечеряти потрібно не пізніше, як за 2 години до сну, тому що шлункова секреція під час сну різко падає: їжа засвоюється погано, а вечірні переїдання ведуть до надлишкової маси тіла та порушення сну.

Занепокоєння викликають ті студенти, що харчуються лише 1 і 2 рази на добу – відповідно 3,5% і 13,5% та ті, які віддають перевагу вечері щодня, пропускаючи сніданок та заміняючи відсутній обід. Це може в майбутньому призвести до погіршення їх стану здоров'я та потреби корекції шляхом створення умов для забезпечення повноцінного раціонального харчування.

Цікавим виявився факт, що 77,1% студентів вважають, що вони все ж таки дотримуються здорового способу життя . Слід відмітити, що переважна частина опитаної молоді (74%) бажають покращити якість свого харчування.

Отримані дані, ще раз підтверджують низький рівень освіти з питань здорового способу життя, складовою якого є і раціональне харчування.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Встановлено, що режим харчування студентської молоді не відповідає потребам молодого організму студентів та принципам раціонального харчування;
2. Виявлено, що щодня снідають тільки 57,3%, обідають – 72,9%, а вечеряють – 82,1% студентів;
3. Режим харчування студентської молоді потребує корекції шляхом підвищення їх рівня інформованості щодо раціонального харчування.

Загалом своєчасне виявлення порушень харчування студентів та дотримання режиму харчування дасть змогу підтримати гарний стан здоров'я та високий рівень їх працездатності впродовж всього терміну їх навчання.

Література

1. *Гуліч М.П.* Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблемы старения и долголетия / Гуліч М.П. – 2011. – Т .20, N 2. – С. 128–132.

2. *Гриньова М.* Вплив збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді / М. Гриньова, Н. Коновал // Витоки педагогічної майстерності. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 13. – С. 17. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2014_13_6.

3. *Козік Н.М.* Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя / Н.М. Козік, Н.А. Стратійчук, Г.М. Пилип, Л.Г. Логуш // Молодий вчений. 2017. – № 3.1 (43.1). – Режим доступу: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/44.pdf.

4. *Горобей М. П.* Шкідливий вплив «модних» дієт на стан здоров'я студентів: [Електронний ресурс] / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 46–48. – Режим доступу: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-01/12gmpshs.pdf.

5. *Банковська Н.В.* Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. автореф. дис... канд. мед. наук: 14.02.01, К.: Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2008. – 24 с.

6. *Цимбаліста Н.В.* Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність // Проблеми харчування / Цимбаліста Н.В., Давиденко Н.В., 2008, №1-2. – С. 32–35.

7. *Малигіна В.Ф.* Основи фізіології харчування. Гігієна і санітарія / В.Ф. Малигіна, А.К. Меньшова, К.М. Поминова. – М.: Економіка; ПНЦ, рАН, 2005. – 56 с.