

А.Ю. Гриневецкая, Е.Ю. Шагельман, Р.Б. Лаиджова, Л.В. Федотова

**ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УГМУ КАК
ОДНОЙ ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Кафедра Госпитальной терапии и скорой медицинской помощи

Уральский государственный медицинский университет

г. Екатеринбург, Российская федерация

A.Y. Grinivetskaya, E. Y. Shagelman, R.B. Laidzhova, L.V. Fedotova

**FEATURES OF USMU STUDENTS DIET AS ONE OF THE COMPONENTS
OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Department of Hospital Therapy and Ambulance

Ural State Medical University

Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: ms.laidzhova@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы режима питания студентов Уральского государственного медицинского университета, как основы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ключевые слова: режим питания, студенты, образ жизни.

Annotation: the article considers issues of the USMU students diet as the basis of a healthy lifestyle.

Key words: diet, students, health.

Введение

Образ жизни современных студентов, а именно - сохранение и укрепление собственного здоровья, является актуальным вопросом в настоящее время. Состояние здоровья зависит от многих факторов: возраста и пола, социально-экономических и экологических условий, наследственности и образа жизни, при

этом рациональное питание является главным фактором здоровья, определяющим долголетие и работоспособность человека, способствует сохранению естественной невосприимчивости человека к заболеваниям и стрессу [1]. Принципы рационального питания являются: энергетическое равновесие, соблюдение режима приема пищи и сбалансированное питание [2].

Необходимо уделять больше внимания питанию молодежи, так как неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Наблюдения показывают, что очень часто люди неправильно распределяют энергоёмкость рациона в течение дня: не завтракают, перекусывают бутербродами, зато вечером употребляют пищу с наибольшей калорийностью, что способствует появлению избыточной массы тела. Чешские учёные выяснили, что среди лиц, питающихся 3 раза в день или реже, избыточная масса тела наблюдалась в 50% случаев, а среди питающихся 5 раз в день – в 28,9% случаев [3].

Все вышесказанное подтолкнуло нас провести исследование, в котором выявлены режим и кратность приемов пищи в течение суток среди студентов УГМУ. Ведь одной из важнейших задач врача является обучение пациентов правильному образу жизни, чтобы помочь другим, нужно начать с себя.

Цель исследования – выявить отношение студентов УГМУ к соблюдению правильного режима питания.

Материалы и методы

Нами была составлена анонимная online Google - анкета, которая включала вопросы, касающиеся информированности правильного питания, употребления пищи на ночь и индивидуальный режим питания у студентов УГМУ. Опрос был распространен с использованием социальных сетей. Ответами на данные вопросы служили перечни примерных составов рациона, односложные ответы «да/нет». Статистическую обработку данных осуществляли с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждения

Анкетирование прошли 180 студентов: из них 131 женского пола и 48 - мужского. Возраст респондентов 18-24 лет, средний возраст составил 21 год.

Подавляющее большинство респондентов - 71% (129 человек) утверждают, что знают основные принципы правильного питания, и 28% (50 человек) - не знают. Однако лишь 29% (52 студента) соблюдают данные принципы, а остальные студенты - не всегда, либо совсем их не соблюдают.

По данным анкетирования можно отметить, что у 50% студентов (90 человек) наблюдается 3-х разовое суточное питание, у 18% (32 студента) кратность приёма пищи составляет 4-5 раз в день. Отсутствие регулярного режима наблюдается у 32% (58 студентов) на всех курсах УГМУ.

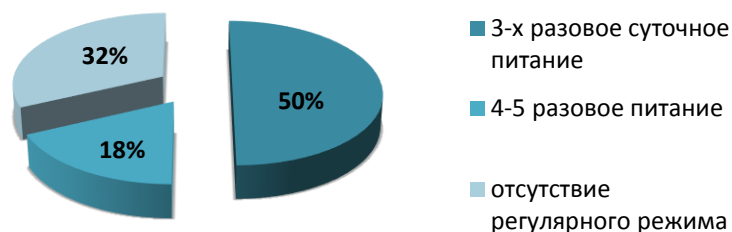


Рис.1. Кратность режима питания студентов УГМУ

На вопрос, едят ли студенты УГМУ на ночь, отрицательно ответили лишь 46 человек (26%), остальные респонденты разделились на три группы: 33 (18%) студента пьют стакан кефира или молока перед сном, обильный прием пищи у 39 человек (22%). Большинство студентов, а именно - 62 человека (34%) перед сном употребляют бутерброд с чаем.

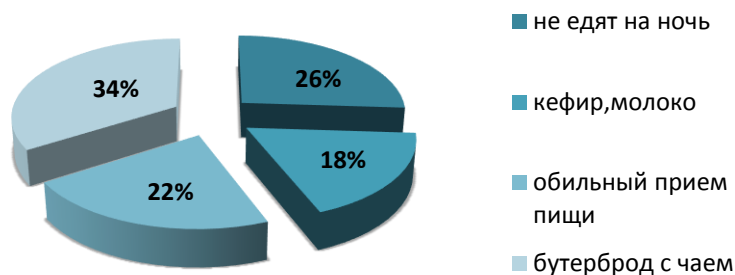


Рис.2. Употребление продуктов питания в ночное время студентами УГМУ

Однако по данным анкетирования было отмечено, что 98% студентов УГМУ согласны с постулатом «правильное питание – залог здоровья».

Выводы

1. Большинство студентов Уральского государственного медицинского университета знают о принципах правильного питания, однако лишь меньшая часть будущих врачей подходят к данному вопросу ответственно.

2. Более половины респондентов следуют двух- или трехкратному режиму питания в течение дня, что способствует накоплению избыточной массы тела.

3. Исходя из полученных данных, можно отметить, что только четверть опрошенных студентов не потребляют пищу на ночь. Остальные употребляют либо молочные продукты, либо бутерброд с чаем или совершают обильный приём пищи на ночь.

4. Необходимо разработать санитарно-просветительную программу для студентов по проблеме рационального режима питания в течение дня с целью демонстрации грамотного распределения состава пищи, который важен для организма в целом. Санитарно-просветительная работа может быть реализована различными путями: беседы со студентами на практических занятиях, лекционный курс по здоровому образу жизни, электив по диетологии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Г.М. Злобина, Т.А. Пайбактова, Е.В. Лукина, О.А. Долбиянова. Влияние рационального питания на здоровье и качество жизни человека: [электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru>.

2. Е.С. Горбачева. Основы рационального питания. ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». Минск, 2015.

3. А.Ю. Барановский. Диетология. Санкт-Петербург, 2014. – С. 742.