



Оценка факторов риска, связанных с пищевым статусом у студентов федерального университета

Ловкис А.А.

Балтийский федеральный университет им. И. Канта
г. Калининград

Введение.

Из общего числа факторов риска, оказывающих негативное влияние на формирование здоровья студентов, наиболее значимым являются условия питания [1]. Ожирение и гиподинамия неразрывно связаны с пищевым статусом студентов. Часто фактическое питание студентов нерациональное и неадекватное, характеризуется изменениями в биохимическом и витаминном статусах. В связи с недостаточностью времени для полноценного питания в университете, повышается популярность продуктов быстрого приготовления, в составе которых содержатся ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. В последние годы наблюдается увеличение заболеваемости ожирением, патологиями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом среди студентов. Предотвратить возникновение этих заболеваний возможно с помощью здорового и полноценного питания [2].

Целью работы явилась оценка пищевого статуса и его роли в формировании факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди студентов федерального университета самого западного региона России.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 307 студентов Балтийского федерального института им. И. Канта, что согласно методике К.А. Отдельновой обеспечивало 95,0 % вероятности достоверности результата исследования. Статистический анализ данных осуществлялся с применением стандартных методов с использованием пакетов Microsoft Excel и Statistica 13.0.

Результаты исследования. При анализе кратности приема пищи выяснили, согласно правильному режиму питания принимают пищу лишь 17% опрошенных, большая часть студентов (57%) питаются 2-3 раза в день, а 22% вовсе едят 1-2 раза в сутки. Сокращение числа приемов может отрицательно сказываться на здоровье человека, приводить к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка.

Анализ количества времени, которое уходит на полноценный прием пищи студентов показал следующее: лишь 4,7% студентов трапезничают более 30 минут, у 27,4 % опрошенных на это уходит от 15 до 30 минут, а почти половина респондентов питается за 10-15 минут, а 20,3% отводит на трапезу всего от 5 до 10 минут. Рекомендуемое время на прием пищи составляет не менее 30-40 минут. Процесс пищеварения начинается с того момента, когда пища поступает в рот. В составе слюны есть муцин, способствующий формированию и склеиванию пищевого комка.

При изучении типа питания выяснили, что подавляющее большинство (88%) опрошенных не придерживаются каких либо видов диет или питания, стараются соблюдать принципы здорового и рационального питания лишь 5% опрошенных. При субъективной оценке пищевого статуса выяснили, что 41,9% студентов считают свое питание не полноценным, 34,5% полноценным, а 23,5 % затруднились ответить.

Анализ образа жизни студентов показал, что активно занимаются спортом 30,3% опрошенных, временно не занимаются 59,7%, а 10 % не занимаются совсем. Почти одинаковое количество респондентов отметило потерю и набор веса за последние полгода.

Мы изучили показатели индекса массы тела. ИМТ - это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. У 71,1% опрошенных ИМТ соответствовал нормальной массе тела, у 15,5% недостаточной, избыточная масса тела наблюдалась у 11%, а 2,6 % студентов страдали ожирением первой степени.

Необходимо отметить, что при анализе употребления вредных продуктов питания выяснили, что жареные блюда употребляют каждый день 27,1 % опрошенных, а половина студентов употребляет жаренное как минимум пару раз в неделю. Четверть респондентов ежедневно употребляет фастфуд. Пятая часть употребляет мучное каждый день. Употребляют сахар пару раз в неделю 37,5 % опрошенных, а 33,3% каждый день, что может приводить к возникновению ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно анкетированию студентам не хватает времени для полноценного питания в университете (54,2% не обедают а перебиваются перекусами, 18% посещают столовую).

Обсуждение результатов. По результатам исследования были разработаны рекомендации для улучшения качества питания у студентов БФУ им. И. Канта. Они включают следующие пункты: употребление сбалансированной пищи по белковому, углеводному и жировому составу, витаминов и минералов, необходимых для нормальной и здоровой жизнедеятельности организма. Выделять время для полноценной трапезы. Не злоупотреблять фастфудом и заменять его овощами, фруктами и орехами.

Выводы. Для студентов БФУ характерны типичные факторы риска связанные с питанием – это сокращение числа приемов пищи, а так же время на трапезу, гиподинамия, употребление вредных продуктов, что может приводить к заболеваемости болезнями органов пищеварения, ожирению, в перспективе инфаркту и инсульту.

Литература

1. Кучма, В. Р. Приоритет факторов риска здоровью учащихся колледжей как основа профилактических программ / В. Р. Кучма, Е. И. Шубочкина, Е. М. Ибрагимова // Медицина труда и промышленная экология. – 2017. – № 9. – С.

2. Окорочкова, Ю. И. Гигиена питания / Ю.И. Окорочкова, Ю.Н. Еремин. - М.: Медицина, 2019. С. 320-360.