



ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

МАКАРОВА И. О.

ФГБОУ ВГМУ ИМ. Н. Н. БУРДЕНКО, Г. ВОРОНЕЖ

■ **Резюме.** Рациональное питание является главным элементом системы здорового образа жизни, что в свою очередь, непосредственно, сопряжено с высоким качеством жизни.

Студенчество является важным периодом в жизни молодых людей, потому как именно в этот период завершается формирование организма и складывается повседневный быт, а также сконцентрировать внимание на этой социальной группе заставляет имеющаяся высокая когнитивная нагрузка и эмоциональный стресс, действующие на молодых людей в период перехода в новую общественную нишу. Из этого следует, что крайне важно в этот период уделять должное внимание сохранению и укреплению здоровья будущих специалистов.

Ключевые слова: питание студентов; рациональное питание; здоровье молодежи; алиментарная патология; режим питания.

Цели. Целью данной работы является раскрытие некоторых вопросов, которые касаются питания студенческой молодежи, выявления слабых мест в системе организации питания в высших учебных заведениях и введения профилактических мероприятий для улучшения сложившейся ситуации.

Методы исследования. В исследовании была использована литература по теме питания студентов из электронных источников eLIBRARY и PubMed, для актуализации были задействованы источники последних 5 лет, также были задействованы материалы собственных исследований.

Результаты и обсуждения. Главным источником получения энергии для активной жизнедеятельности является питание. И именно питание, в большей мере является, путём к сохранению здоровья.

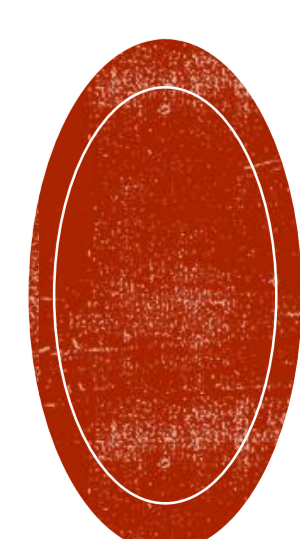
■ В молодом возрасте наиболее активны процессы формирования организма, что непосредственно связано с большими энергетическими затратами и необходимостью в получении разнообразных макро- и микроэлементов для поддержания обменных процессов на высоком уровне.

Также для молодых людей, вступающих во взрослую жизнь, крайне важно обеспечить соответствующий потребностям баланс питательных веществ, чтобы справляться с большой нагрузкой на системы организма [3].

Студенческая жизнь, несомненно, связана с большим количеством стрессовых факторов и они, влияя на организм, могут сами по себе стать причиной развития многих патологий. Из-за дефицита времени, возникающего в связи с большим количеством поступающей информации и нагрузками, молодые люди начинают уделять меньше внимания состоянию собственного здоровья [2]. Прежде всего это отражается на распорядке дня: ранний подъем, скудный завтрак или его полное отсутствие, учебное время, в течение которого не всегда можно полноценно пообедать, поздний обильный ужин – всё это, продолжаясь на протяжении долгого времени, затрагивает в первую очередь нервную и пищеварительную системы организма.

Питание студентов в период обучения играет не последнюю роль в полноценном освоении учебной программы, а значит и подготовке грамотных специалистов. Обеспечение ВУЗом удовлетворительной системы питания для студентов должно стать одним из приоритетных направлений развития организации высшего образования.

Что касается состояния рациона питания студенческой молодежи, то чаще всего на выбор продуктов молодыми людьми оказывает влияние цена и время на приготовление. Основу рациона составляют продукты, содержащие большое количество простых углеводов, полуфабрикаты и фаст-фуд [1]. Практически отсутствуют продукты богатые полноценным белком, полиненасыщенными жирными кислотами, достаточным количеством витаминов и минеральных веществ, пищевых волокон.



■ Как было сказано выше многие студенты пренебрегают кратностью употребления пищи, так, вместо положенных 3 – 4 приемов пищи речь идет, в лучшем случае, о двух. Из-за этого нарушается процесс переваривания и усвоения питательных веществ, что ведет к формированию негативных последствий для всего организма.

На сегодняшний день наиболее часто встречающейся патологией у молодых людей, связанной с питанием, является гастрит. Причиной ее формирования выступает дисбаланс микрофлоры, который возникает из-за нерационального питания. Однако, гастрит не единственная алиментарная патология, возникающая в связи с проблемой питания [4].

Практически все процессы в организме зависят от качества поступающих веществ и нельзя не упомянуть гормональную систему, так как после пищеварительной именно она страдает от нарушения питания. Самая значительная патология гормональной системы, возникающая при несбалансированном питании – сахарный диабет. В действительности, на сегодняшний день увеличился процент населения, страдающего сахарным диабетом и, самым пугающим является то, что патология «молодеет», так как обращаемость молодых людей в лечебные учреждения с данным диагнозом продолжает расти [5].

Также проблемой, связанной с нерациональным питанием, является ожирение. Если такая проблема имеет место, значит, с большей вероятностью, страдают обменные процессы организма, а сбалансированное и рациональное питание способствует восстановлению и поддержанию общего уровня метаболизма.

В проведенных исследованиях было выявлено, что у большинства студентов медицинского университета имеется предрасположенность к таким патологиям как анемия, полигиповитаминозам и йоддефицитным заболеваниям, что в очередной раз подтверждает гипотезу о том, что рацион учащихся нуждается в коррекции, а организация системы питания в доработке.

Еще одним существенным недостатком в организации системы питания студентов является неудовлетворительная обеспеченность высших учебных заведений пунктами питания. В некоторых университетах столовых нет совсем, там же, где они присутствуют ассортимент, цены и санитарное состояние не обеспечивают должной заинтересованности молодых людей. Поэтому популярностью пользуются фаст-фуды, которые предлагают большой ассортимент по сдержанным ценам, но при этом качество пищи оставляет желать лучшего, так как в основном продукция, которая там представлена включает рафинированное сырье с малым количеством питательных веществ.

■ На передний план вместе, с вышесказанным, выходит вопрос малой осведомленности молодых людей о значимости рационального питания для сохранения здоровья. Недостаток информации о грамотном составлении рациона и последствиях, возникающих из-за несерьезного отношения к питанию, являются собой серьезную проблему современного общества. Вместе с тем, речь идет и о том, что молодые люди не ощущают ценности собственного здоровья. В высших учебных заведениях необходимо проводить «уроки здоровья», где будут подробно разъяснены общие принципы рационального питания, их важность для поддержания качества жизни и последствия пренебрежения данными нормами.

Заключение. Сохранение здоровья молодежи играет огромную роль в жизни государства. Важно обеспечить всестороннее развитие организации системы питания в высших учебных заведениях для эффективного обучения и поддержания на высоком уровне состояния здоровья молодых специалистов.

■ Список источников

- 1 Топоркова, С. Р. Питание в повседневных практиках молодежи / С. Р. Топоркова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020 — № 51 (341). — С. 463-465.
- 2 Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Погожева А.В. Оценка питания студентов различных регионов России. В кн.: Система здоровьесбережения студенческой молодежи: XXI век : монография / под ред. В. И. Стародубова, В. А. Тутельяна. Москва : Издательство «Научная книга», 2021: 9-23
- 3 Кругликова Е.В., Структура питания российских студентов как фактор риска развития алиментарных заболеваний/ Чанчаева Е.А., Айзман Р.И. // Acta Biomedica Scientifica, 2021 vol. 6, № 5 : 68-80.
- 4 Елова А.С., Исследование нутриентного состава питания студентов медицинского ВУЗа /Завьялова О.А. // FORCIPE, 2021 vol. 4, № S1: 206- 207
- 5 Комплексная оценка питания студентов с учетом региональных особенностей и позиций его оптимизации/ М.В. Попов, И.И. Либина, О.Н. Крюкова // В сб. матер. II школы молодых ученых Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний, Москва, 2019: 90-93

