

Осипенко Марина Артуровна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

***Аннотация:** в статье приводятся данные по ухудшению состояния здоровья студенческой молодёжи. Основываясь на результатах проведённого анкетирования, автор проводит анализ полученных статистических данных. Рассматривается вопрос значимости правильного питания как одного из основных компонентов здорового образа жизни. Приводятся аргументы о необходимости рационального питания среди студентов.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, питание, студенческая молодёжь, пищевой рацион.*

В настоящее время является актуальной проблема влияния питания на состояние здоровья студенческой молодежи. Общеизвестно, что питание играет ключевую роль в здоровье человека. Питательные вещества, которые мы получаем из пищи поддерживают оптимальное функционирование организма. Для студентов проблема питания стоит особенно остро. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы [2]. С поступлением в вуз студенты сталкиваются с нехваткой времени, следовательно, возникают трудности с рациональным питанием. В связи с этим молодые люди наиболее подвержены заболеваниям из-за неправильного питания. В частности, к таким заболеваниям относятся расстройства пищевого поведения.

Расстройство пищевого поведения (РПП) – серьёзное психическое заболевание, которое влияет на пищевые привычки и восприятие собственного тела. Одни из наиболее распространенных заболеваний из категории расстройств пищевого поведения – анорексия и компульсивное переедание. По международным статистическим данным расстройства пищевого поведения (РПП) затрагивают не менее 9% населения во всем мире. В любой момент времени на Земле от 0,3 до 0,4% молодых женщин и 0,1% молодых мужчин страдают нервной анорексией. Это приблизительно 32–35 миллиона человек. У молодых людей с анорексией в возрасте от 15 до 24 лет, риск смерти в 10 раз выше, чем у их сверстников. Что касается компульсивного переедания, около 40% людей, страдающих этим заболеванием – мужчины. Как правило, компульсивное переедание развивается в позднем подростковом возрасте [7]. Исходя из этой статистики можно сделать вывод о том, что заболевания, связанные с неправильным или недостаточным питанием действительно распространены среди молодых людей.

С целью получения информации об отклонениях в состоянии здоровья, возникающих вследствие неправильного питания студенческой молодёжи, автор статьи провёл исследование среди студентов, обучающихся в Тихоокеанском государственном университете. Исследование проводилось в октябре 2023 года методом анкетирования. В проведённом исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте от 18 до 21 года. Отвечая на вопрос о появившихся негативных изменениях в своём здоровье с началом студенческой жизни, были получены следующие результаты: из 30 опрошенных студентов 80% испытывали изменения в своём здоровье в негативную сторону с началом студенческой жизни. Из них 92% испытывали недостаток энергии, постоянную усталость; 50% заметили ухудшение памяти; 17% – резкие изменения в весе; 50% – проблемы с кожей; у 33% студентов появились заболевания ЖКТ; 33% обнаружили снижение концентрации внимания; 8% заметили ухудшение состояния волос и ногтей.

Целью следующего вопроса было получение информации о том, связаны ли эти проблемы с нерациональным питанием, 60% студентов, которые испытывали негативные изменения в своём здоровье, дали утвердительный ответ.

Питание – компонент здорового образа жизни. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами, также оказывает влияние на ментальное здоровье, здоровье кожи, энергию и продуктивность и пр. Нерациональное питание может сказаться на здоровье молодежи. Чтобы справиться с учебной нагрузкой, а также быть более продуктивными и успешными в своих достижениях, студентам требуется достаточное количество энергии и концентрация внимания.

На данный момент существуют разные мнения о том, как должен питаться человек.

Рациональное питание – питание, предполагающее употребление питательных веществ в правильных пропорциях и в достаточном количестве для сохранения здоровья.

По мнению врача-гастроэнтеролога О.Б. Протопоповой, одно из главных правил рационального питания – это четырёх- или пятиразовое питание (в зависимости от потребностей организма) [6].

Результаты ответов на вопрос о количестве полноценных приёмов пищи в день показали следующее: 20% студентов имеют 1 приём пищи, 40% едят 2 раза в день и 40% 3 раза. Таким образом, студенты не соблюдают оптимальное число приёмов пищи для рационального питания.

Другое требование данного типа питания – равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой в течение дня [6].

На вопрос о знании необходимой нормы калорий для организма были получены следующие ответы: 13,3% респондентов затрудняются дать ответ, 40% опрошенных не знают необходимую норму и 46,7% дали утвердительный ответ. При анализе ответов на вопрос о соблюдении своей суточной нормы калорий были получены такие результаты: 53,3% студентов дали отрицательный ответ, у 33,3% респондентов заданный вопрос вызвал затруднения и только 13,3% студентов ответили утвердительно. Исходя из полученных данных, можно сделать

вывод о том, что у большинства студентов нет необходимых знаний о норме калорий, также они не обращают внимание на количество потребляемых калорий, что может навредить их организму.

В вопросе об отношении студентов к рациональному питанию 60% респондентов отметили нейтральное отношение, а остальные 40% относятся положительно к такому питанию.

Однако даже при наличии желания питаться правильно, не у всех студентов есть такая возможность. Отвечая на вопрос о том, есть ли обстоятельства, которые мешают им питаться рационально: 100% опрошенных студентов заявили о присутствии таких обстоятельств. 60% студентам мешает неудобное расписание в университете, 27% – большой объём домашней работы по учёбе, 33% – внеучебная деятельность, 13% – работа или подработка, 53%- ограниченный бюджет, 20% -отсутствие навыков в кулинарии. Полученные ответы подтверждают, что с началом нового жизненного этапа у студентов появились проблемы с нехваткой времени и других ресурсов на правильное питание, которое требует их организм.

Мода, оказывая влияние на еду и пищевую культуру, формирует как представления о правильной еде, так и потребности в еде, выбор качества и количества продуктов, а также представления о модных продуктах и актуальной кулинарии – сочетании продуктов, способе приготовления эстетической составляющей блюда [5]. В ходе опроса было установлено, что по мнению студентов самыми популярными видами питания являются вегетарианство (26,8%) и интуитивное питание (26,7%), а способы питания, о которых молодые люди часто слышат из разных источников – интервальное голодание (33,3%) и вегетарианство (33,3%).

Вегетарианство является образом жизни, при котором люди избегают употребления в пищу мясо, птицу и рыбу. Существуют разные виды такого питания, например: веганство, лакто-вегетарианство, ово-вегетарианство, лакто-ово-вегетарианство и др. Все они отличаются своими ограничениями в еде. В результате отказа от пищи животного происхождения человек рискует столкнуться с таким

недугом, как дефицит витамина B12, что приводит к слабости, хронической усталости и неврологическим расстройствам [3].

Кроме того, повышается риск заболевания железодефицитной анемией. Вегетарианцы могут увеличивать в рационе долю растительных продуктов, с большим содержанием железа, но чаще всего этого бывает недостаточно. В растительных продуктах железо содержится в структурной форме, которая очень плохо усваивается организмом [1].

Интервальное голодание – тип питания, в котором периоды приёма пищи чередуют с периодами голодания. Данный тип питания используют с целью очищения своего организма и уменьшения своего веса. Однако, важно отметить, что интервальное голодание имеет ряд противопоказаний, соответственно, подходит не всем людям. Длительный отказ от пищи может вызывать головную боль, головокружения, мышечные спазмы [4]. Из этого следует, что стоит проконсультироваться со специалистом, перед тем как вносить изменения в своё питание.

Интуитивное питание – подход к питанию на основе своих потребностей. Суть метода заключается в том, чтобы правильно истолковывать сигналы своего организма о голоде и насыщении, никаких ограничений в приёмах пищи нет. При следовании этому типу питания человек находится в здоровом для своего организма весе. Однако, в этом подходе тоже есть свои минусы. Люди могут игнорировать продукты, содержащие необходимые питательные вещества, это приведёт к их дефициту. Также не все могут правильно слушать сигналы своего тела о голоде и насыщении.

Не стоит прибегать к жёстким ограничениям в приёмах пищи при отсутствии достаточных знаний о своём организме. Питание в молодом возрасте должно быть рациональным, чтобы получать необходимую энергию для физических и умственных нагрузок.

Таким образом, можно констатировать, что большинство студентов питаются неправильно. По данным проведенного исследования было установлено, что студенты не следуют основным правилам рационального питания. Это мо-

жет создать трудности при попытке сформировать правильное пищевое поведение, что в результате негативным образом скажется на их самочувствии. Из вышесказанного следует, что студентам необходимо менять своё отношение к питанию с целью сохранения и укрепления состояния здоровья.

Список литературы

1. Всесвятская Н.В. Вегетарианство: польза или вред? / Н.В. Всесвятская, А.Н. Пашков, Н.В. Парфенова [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2019. – Т. 8. №2. – С. 342–343. – EDN LSBDII
2. Грошева Е.С. Проблема рационального питания современных студентов-первокурсников / Е.С. Грошева, С.И. Картышева, И.А. Полетаева [и др.] // Известия ВГПУ. – 2015. – №3. – С. 213–215.
3. Дрябин П.А. Принципы рационального питания / П.А. Дрябин – СПб.: Нева, 1994. – 485 с.
4. Иванов В.А. Интервальное голодание / В.А. Иванов, Д.А. Савченкова // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2022. – Т. 2. – С. 36–41. – EDN PCBJOI
5. Яковлева М.В. Феномен «модной еды» в контексте телесных практик современности / М.В. Яковлева // Вестник СПбГУКИ. – 2016. – №1. – С. 92–96.
6. Протопопова О.Б. Рациональное питание. Рекомендации гастроэнтеролога / О.Б. Протопопова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://amclinic.ru/novosti/racionalnoe_pitanie_rekomendacii_gastroenterologa (дата обращения: 16.11.2023).
7. Пчелина М.В. Статистика расстройств пищевого поведения / М.В. Пчелина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyhealth.ru/edstatistic/> (дата обращения: 15.11.2023).