

ПИТАНИЕ – ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Бисойи Адитья Кумар, Л.П. Пикалова, А.М. Кузнецова

ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России

Согласно современным представлениям, именно питание определяет продолжительность и качество жизни человека, создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает возможности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов. По мнению большинства специалистов, ошибки в структуре питания, круглогодичные дефициты в рационах питания эссенциальных макро- и микроэлементов стали одним из ведущих факторов риска сохранения здоровья, нарушения деятельности адаптационно-регулирующих систем организма, а также развития и хронизации неинфекционных заболеваний.

Наиболее уязвимой категорией населения являются дети, подростки и молодежь. Рост, развитие, напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. Поэтому у детей школьного возраста нарушения питания приводит к нарушению роста, снижению работоспособности, снижению устойчивости к инфекциям и нарушению функций органов и систем, приводит целого заболеваний желудочно-кишечного тракта, костно-мышечного аппарата, эндокринной и кроветворной систем.

В нашей стране по данным литературы заболевания органов пищеварения и эндокринной системы у школьников занимают соответственно 2 и 3 место после болезней органов дыхания. Причем за последние десять лет отмечается их неуклонный рост. Особую социальную группу с повышенным уровнем риска заболеваний составляют и студенты. Годы студенчества совпадают с периодом достижения физической зрелости, социального взросления, выбором и овладением профессией, формированием молодой семьи, что сопровождается повышенными психическими, физическими, интеллектуальными нагрузками на фоне низкой социальной защищенности. При этом необходимо учитывать, что большинство абитуриентов на момент поступления в институты уже имеют различную патологию.

По данным профосмотров, зарегистрированы различные заболевания у 83-94,5 % юношей и девушек 17–19 лет. Исследования показали, что если принять уровень здоровья студентов 1-го курса за 100 %, то на 6-м – до 63 %. Рост заболеваемости студентов снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность. Одной из наиболее важных задач системы среднего и высшего образования остается

обеспечение эффективной адаптации организма учащихся к постоянно меняющимся условиям обучения.

Цель исследования: оценить особенности питания учащейся молодежи (старшекласников и студентов) по данным анкетирования и определить их соответствие принципам теории рационального и сбалансированного питания.

Материалы и методы

В исследовании принимали участие 168 человек (учащиеся ТГМУ 1, 6 курсов и 11 классов г.Твери СОШ №52), из них девушек – 98 (58,3%), юношей – 70 (41,7%). Проводилось анкетирование с включением вопросов, направленных на изучение рационов питания юношей и девушек, режимов питания, наличия, либо ограничения (отсутствия) полноценных пищевых веществ, сбалансированности и нарушений структуры питания, вкусовые предпочтения и др.

Результаты и обсуждение

Анализ рационов питания показал, что несбалансированность рационов остается одной из серьезных проблем. Недостаточным является потребление таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, как рыба, морепродукты, молочные продукты, растительные масла, свежие овощи. Избыточным является потребление хлебобулочных изделий из муки высших сортов, сдобных изделий и сладостей.

По данным анкетирования рыбу регулярно употребляют - 51,4 %, морепродукты (например, морская капуста, креветки, икра и др.) – 29,4 %. Кратность приема данных продуктов преимущественно составляет 1-2 раза в месяц. Рыбу, морепродукты, мясо необходимо включать в еженедельный рацион в связи с тем, что они содержат белки, обладающие высокой пищевой ценностью из-за своего аминокислотного состава.

Растительные жиры (в первую очередь растительные масла) в большом количестве содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые используются для построения клеточных мембран и выполнения каталитических функций.

Исследование показало, что растительные масла используют 47,3 % учащихся, например, в качестве заправки для салатов предпочтение отдается майонезу – 69,9 %. Из множества растительных масел большинство выбирает подсолнечное – 74,6 %, что, видимо, связано с его доступностью и традициями украинской кухни.

В рационах питания резко ограничено употребление молочных продуктов - до 16,6 %, свежих овощей и зелени – до 17,4 % и 31,1 % соответственно, свежевыжатых соков – у 4,9 % анкетированных, 39,8 % из них, приобретая соки в тетрапаках, ошибочно полагают, что их качественный состав соответствует свежевыжатым сокам. В суточном питании большая доля приходится на рафинированные продукты, которые справедливо считаются бесполезными для

здоровья (белый хлеб, сахаросодержащие продукты, макаронные изделия, кофе, копчености, консервы). Анализ полученных данных показывает, что белый хлеб (вместо черного и отрубного) выбирают – 58,3%, с каждым приемом пищи – 46,6%; ежедневно сладости поглощают – 40,7%, причем предпочтение отдается молочному шоколаду – 85,4%. Сало и копчености входят в ежедневный рацион - 17,5%.

Учащиеся, злоупотребляющие кофе, составляют 36,8 %; пищей быстрого приготовления – 15,8%, сладкими газированными и «энергетическими» напитками – 27,2%, что вероятно связано с низкой информированностью респондентов о вреде данных продуктов питания. В продуктах, которые потребляются при "перекусываниях" в перерывах между уроками, в основном должны присутствовать легкоусвояемые формы углеводов, которые сразу же после всасывания будут использованы для питания активно работающих органов и тканей.

Сладости предпочитают – 43,7%, фрукты – 33,1%, ограничиваются чашкой кофе или чая – 23,3%. Поэтому для отмечаемой несбалансированности рационов питания учащихся характерны дефицит витаминов (С, А, Е, К), других микронутриентов (йода, селена, цинка, калия и др.), преобладание углеводно-жирового компонентов, недостаток белков с высокой биологической ценностью, преобладание животных жиров и недостаток полиненасыщенных жирных кислот, избыток простых углеводов, недостаточное количество пищевых волокон. Способы приготовления продуктов тоже могут быть проанализированы с точки зрения рациональности; лучшими считаются приготовление на пару, варка, тушение (в том числе дробные варианты), но не жарение, копчение.

По данным исследования жарение предпочитают – 59,2% учащихся, запекание и тушение – 29,1%, варку – только 13,6 %. Многие учащиеся не соблюдают режим питания, который регламентирует число приемов пищи, интервал между ними, количество калорий на прием, качественную полноценность продуктов на отдельный прием, распределение рациона по приемам пищи в течение дня. Это позволяет оценить рациональность режима питания студентов и школьников с учетом их бытовой, учебной, трудовой, тренировочной нагрузки. Один раз в день питается – 10,7%, причем с каждым последующим курсом отмечается рост данного показателя, два раза в день – 34,0 %, трижды – 34,9%, четыре раза в день – 14,6%. Наиболее полноценным по калорийности является ужин – плотный ужин выбирают 55,3%, но настораживает тот факт, что не ужинают вообще – 16,5%, ужинают позже 21 часа – 44,7%, что может быть связано с нерациональным режимом дня, либо большой загруженностью учащихся. Были исследованы некоторые факторы образа жизни молодежи, в частности употребление спиртных напитков. Доля лиц, не употребляющих алкоголь – 23,3%, употребляющих его еженедельно – 22,3% , не более 2 раз в месяц – 24,2%.

Выводы

Питание учащейся молодежи, по данным анкетирования, не соответствует принципам теории рационального и сбалансированного питания, что требует коррекции структуры и режимов питания, жесткого контроля со стороны родителей, педагогов и медработников. А также обучения школьников и студентов основам правильного, здорового питания в системе среднего и высшего образования, выработке стереотипов здорового образа жизни, формирования установок на то, что в ряду жизненных ценностей, именно здоровье занимает первое место. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем питания учащейся молодежи.