

СТАТУС ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Абдурахманов Карши Холходжаевич

кандидат медицинских наук., доцент, заведующий кафедрой “Общих медицинских наук” Медицинского факультета Гулистанского Государственного Университета, город Гулистан, Республики Узбекистан

Аннотация. *Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни . Проблема питания сегодня актуальна как для всех слоев населения, так и для всех уровней образования, начиная с дошкольного и заканчивая послевузовским. В данной статье рассматриваются проблема отношения студентов Гулистанского Государственного Университета к соблюдению правильного режима питания. Анализ рациона студентов позволил установить, что их питание является неполноценным как в качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило нарушение режима питания подавляющего большинства студентов, которое в дальнейшем может привести к появлению алиментарно зависимых заболеваний.*

Ключевые слова: *здоровье, образ жизни, питание, режим, студенты.*

FEATURES OF FOOD STUDENTS

Abdurakhmanov Karshi Holhodjaevich

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Medical Sciences, Faculty of Medicine, Gulistan State University, Gulistan city, Republic of Uzbekistan

Annotation. *The problem of nutrition today is relevant both for all segments of the population and for all levels of education, from preschool to postgraduate. This article examines the problem of the attitude of students of the Gulistan State University to the observance of the correct diet. The analysis of the students' diet made it possible to establish that their nutrition is defective both in qualitative and quantitative terms. The study revealed a violation of the diet of the overwhelming majority of students, which in the future can lead to the appearance of nutritionally*

dependent diseases.

Key words: *health, lifestyle, nutrition, regimen, students.*

Актуальность проблемы. Изучение статуса питания имеет многоцелевую направленность и большую социально-гигиеническую значимость, так как в конечном итоге патология алиментарного происхождения способствует снижению работоспособности и продолжительности жизни человека [1, 2,3]. В связи с вышеизложенным знаки гигиенических требований и построению рационального питания и методов определения потребностей организма в энергии и пищевых веществах, приобретает особое значение.

Цель исследования: определение особенностей питания студентов, сравнительная характеристика соблюдения элементов здорового образа жизни у студентов разных курсов, проживающих в общежитиях.

Материалы и методы исследования: Для достижения поставленной цели выбраны следующие методы исследования: теоретический анализ, опрос (анкетирование), беседа, методы обработки и анализа информации.

Проведено анкетирование 70 студентов Гулистанского Государственного Университета, проживающих в студентском общежитии, из них с 1-курса - 14, с 2-курса - 26, с 3-курса -16 студентов и с 4-курса -14 студентов. Среди опрошенных респондентов было (53%) юноши и (47%) девушек. Анкетирование состояло из нескольких частей, первая часть была направлена на определение рациональности питания. Во второй части исследовались физические нагрузки. В третьей части оценивалось наличие вредных привычек. Вредные привычки — это то, что может в себе найти практически каждый молодой человек. И многие предпочитают не видеть в этом проблемы и попросту не замечают собственные вредные пристрастия. Рассмотрим в этой работе самые распространенные виды вредных привычек у студентов и попробуем разобраться, что можно сделать, чтобы избавиться от них. Полученные данные подвергались статистической обработке с помощью пакета прикладных программ «Excel». Сравнение параметрических вариантов

после предварительной оценки правильности распределения выборок проводилось на основе критерия Стьюдента (t) с вычислением вероятности ошибок (P).

Результаты исследования: Результаты проведенного анкетирования таковы: режим питания у всех обследованных студентов является не вполне удовлетворительным: наибольший объем пищи у студентов 1-2 курса приходился на ужин, 61% и 47% соответственно.

У студентов 3-4-курса на ужин приходилось 39% и 33% объема пищи. Учитывалось время приема пищи. Прием пищи за 2-3 часа до сна отмечали 85 % студентов 4-курса, 83%-3-курса, 78%- 2-курса, 58% -1-курса оценивался состав пищевого рациона. Не употребляли овощи и фрукты: 4-курс-12%, 3-курс-4%, 2-курс- 2%. Не употребляли молоко и молочные продукты: 3-4-курсы -21%, 2 - курс-14%, 1-курс-2%. Во второй части исследовались физические нагрузки, режим сна, а также состояние здоровья.

Результаты опроса о режиме питания студентов ГулГУ представлены на диаграмме 1.



Диаграмма 1. Режим питания студентов

Полученные данные показали, что у большинства студентов нарушен режим питания. Они в основном обедают и ужинают, и мало уделяют времени завтраку. Выяснилось, что более 8-часов на сон выделяют студенты 4-курса-30%,3- курса - 44%,2 - курса-42%,1- курса - 33%. Что касается здоровья, то посещают врача в период семестра по поводу хронических и инфекционных заболеваний студенты 4-курса-12%, 3-курса-7%.

Более 85% всех курсов не курят и не употребляют алкоголь!!!

Из опрошенных здоровый образ жизни ведут студенты 4-курса-80%, ведут студенты 3-курса-75%, 2-курса-60%, 1-курса-50%.

Установлено, что в рационах у студентов доминирует потребление картофеля, мяса, риса, макаронных изделий, хлебопродуктов, кондитерских изделий, сахара, а также сливочного масла, сыра, сметаны и меда. У большинства студентов отсутствуют в рационе яйца и рыба, молоко и молочные продукты, а овощи и фрукты в ежедневном рационе практически отсутствуют.

Заключение. Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку.

Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть. Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми. Оценка питания студентов общежития показала характерные особенности, которые определяются нарушениями режима питания (2–3 раза в день, отсутствие у большинства студентов завтрака), рациона питания (неполноценный, в основном употребляют мясные продукты, мало овощей, фруктов, молочных продуктов, много мучных изделий, часто фаст-фуды, плотный ужин с мясными продуктами), нерациональным использованием денежных средств.

В связи с чем необходимо уделять внимание повышению сбалансированности питания студентов, здоровому рациону, пропаганде национальной кухни, рациональным подходам к планированию студенческого бюджета.

Таким образом, режим дня студентов имеет ряд недостатков, основными из которых является нарушение правильного соотношения суточного объема пищи (большая часть употребляется вечером), а также преобладание «перекусов» над горячим питанием.

Выводы: Было установлено, что большая часть студентов при формировании своего рациона питания не соблюдают принципы рационального питания.

Режим питания студентов имеет ряд недостатков, из которых является нарушение правильного соотношения суточного объема пищи (большая часть употребляется вечером).

У студентов нет разнообразия в рационе питания, недостаток овощей, фруктов, дефицит витаминов и минералов. При этом треть опрошенных имеет патологию со стороны органов пищеварения. Невозможность коррекции рациона объясняется объективными (нехватка времени) или субъективными (нежелание самостоятельно готовить пищу дома (общежитие) и пристрастие к фаст-фуд) причинами.

Полученные результаты указывают на необходимость проведения работы со студентами по организации питания и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Денисова Г.С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г.С. Денисова, Л.А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2017. - № 1 (4). - С. 73-84.
2. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012.
3. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник для студентов высших учебных заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М., 2013. – 370 с.
4. Образ жизни студентов // Вестник ТвГУ. Серия «Биология и экология», 2015. Выпуск 1. - С.51-54.