

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Перепелица Анастасия Михайловна,
Ноговицына Елизавета Павловна,**

*3 курс, отделение «Сестринское дело»,
ГАПОУ АО «Архангельский медицинский колледж»,
г. Архангельск, Архангельская область*

*Руководители **Евграфова Л.Э., Невзорова Л.В.,**
преподаватели профессиональных модулей*

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: здоровье молодежи является важной и актуальной проблемой в любом обществе. Нарушения режима и характера питания отрицательно воздействуют на состояние здоровья. Погрешности в питании и его организации могут быть одними из ведущих причин развития и хронизации неинфекционных болезней.

Ключевые слова: факторы, определяющие здоровье молодежи, питание учащейся молодежи, несбалансированное питание.

К факторам, определяющим здоровье человека, относят: генетику (10%), здравоохранение (10%), внешнюю среду (20%), низкую физическую активность (8%), алкоголь (10%), табак (10%), несбалансированное питание (26%) и др. [4]. Из всех перечисленных факторов наибольший процент приходится на нездоровое питание. А по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 10 % связано с деятельностью системы здравоохранения, на 20 % обусловлено наследственными и экологическими факторами и на 70 % зависит от гигиены питания. Следовательно - неправильное или неполноценное питание является основным и самым мощным разрушающим здоровье фактором не только в нашей стране, но и во всем мире!

Согласно современным представлениям, именно питание определяет продолжительность и качество жизни человека, создает условия для оптимального развития, повышает возможности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов. Погрешности в организации питания, дефициты в рационах питания макро - и микронутриентов могут быть одними из ведущих причин развития и хронизации неинфекционных болезней [2]. А именно неинфекционные заболевания в нашей стране являются причиной смерти в 75% случаев [4].

За последние годы в Российской Федерации (РФ) отмечены улучшения в состоянии питания населения за счет изменения структуры потребления пищевых продуктов, а также внедрения новых технологических процессов и новых пищевых продуктов. Но, несмотря на позитивные тенденции в питании населения, выявлено, что:

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

-питание у большинства населения в РФ не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов, недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов. А это приводит к росту избыточной массы тела и ожирению, увеличивая риск развития сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других заболеваний;

- значительная часть населения лишена возможности правильно построить питание в рабочее и учебное время, что неблагоприятно сказывается на здоровье;

- смертность от хронических болезней, развитие которых в значительной степени связано с алиментарным фактором, остается значительно выше, чем в большинстве европейских стран [3, 4, 5].

В любом обществе молодежь определяет будущее страны, поэтому ее здоровье является важной и актуальной проблемой. На состояние здоровья молодых людей негативно воздействуют нарушения режима и характера питания. У учащейся молодежи часто из-за нехватки времени, связанной с подготовкой к занятиям, дополнительными нагрузками, а у студентов с совмещением учебы с работой питание становится нерегулярным, перекусы на ходу, всухомятку, использование продуктов питания быстрого приготовления. Часто для приготовления пищи используется жарение. А ведь с точки зрения рациональности кулинарной обработки, обеспечивающей высокие вкусовые качества, сохранности исходной пищевой ценности и безопасности пищи, лучшими считаются приготовление на пару, варка, запекание и тушение (в том числе дробные варианты), т.к. они уменьшают количество жира, масла и соли, используемое в процессе готовки, но не жарение [1]. Неправильное питание подростков и молодежи может привести к таким последствиям для здоровья, как: психоэмоциональные нарушения, плохая успеваемость, отставание в физическом развитии, заболевания опорно-двигательного аппарата, избыточная масса тела, эндокринные заболевания, заболевания органов пищеварения, развитие железодефицитной анемии, нарушение иммунного статуса и др.

Объектом нашего исследования стали старшеклассники МОУ СОШ № 17 и студенты ГАПОУ АО «Архангельский медицинский колледж» и ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» МЗ России города Архангельска.

Предмет исследования: питание и состояние здоровья старшеклассников и студентов.

Целью исследования стало изучение и оценка по данным анкетирования особенностей и качественного состава рациона питания

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

учащейся молодежи в период их учебной деятельности, состояния их здоровья; разработка предложений и рекомендаций по питанию, учитывая результаты исследования.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи исследования:**

1. Изучить основы государственной политики в области здорового питания населения РФ на период до 2020 года и проанализировать научные исследования в области питания.

2. По результатам опроса изучить режим и рацион питания, соответствие режима и рациона питания существующим нормам состояние здоровья учащейся молодежи.

3. Разработать практические предложения и рекомендации по рациональному питанию.

Методы исследования:

анализ литературы, Интернет-ресурсов, анкетирование, сравнение, математическая статистика, статистическая обработка данных в редакторе Excel.

Для выполнения поставленной цели нами была разработана анкета, включающая вопросы, направленные на изучение режимов питания, рационов питания, наличия, либо ограничения (отсутствия) полноценных пищевых веществ, вкусовые предпочтения и др.

Для социологического исследования и сравнения мы взяли по 20 человек из каждого образовательного учреждения.

В исследовании приняли участие 60 человек, из них - 41 девушка (68,3%) и 19 юношей (31,7%).

После проведенного исследования мы получили следующие результаты:

I. Режим питания

1) Многие респонденты не соблюдают режим питания, 30% респондентов только 2 раза в день принимают пищу и в основном – это студенты университета.

2) Перед началом занятий регулярно завтракает только 51,6% респондентов (не завтракают - 16,7%, иногда завтракают - 31,7%), при этом выявлено, что больше всех незавтракающих среди респондентов школьного возраста. А ведь завтрак – наиболее важный прием пищи для школьника!

3) 15% респондентов не обедают.

II. Качественный состав рациона питания

1) У 38,4% обучающихся завтрак - неполноценный, состоящий только из чая (кофе) с бутербродом и в основном такой завтрак у студентов колледжа (рис.1).

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

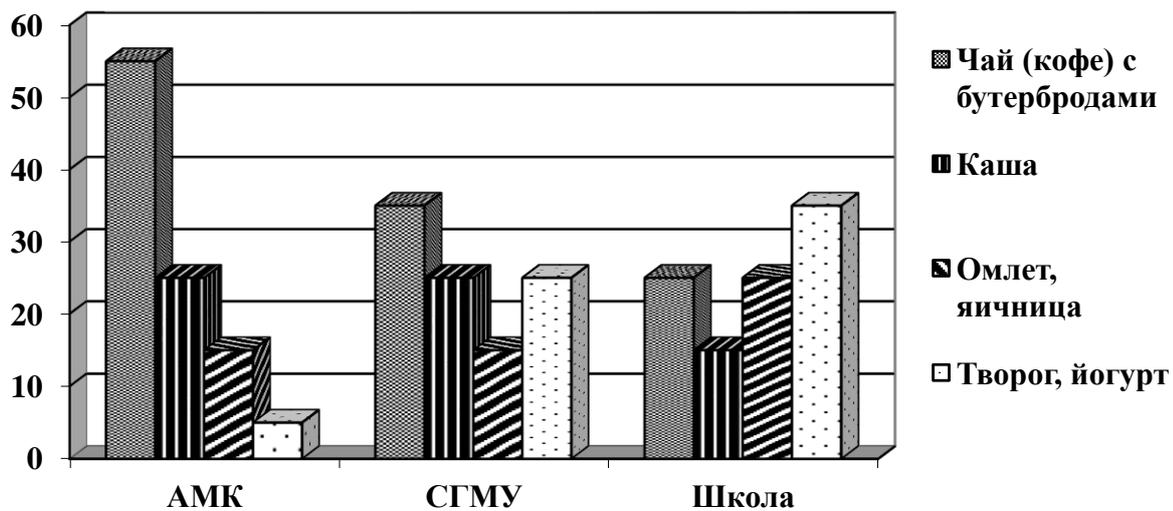


Рис.

1. Что Вы предпочитаете на завтрак, %

2) Рыбные продукты из своего рациона исключили 16,7% респондентов, редко (1-2 раза в месяц) употребляют рыбу 48,3% респондентов и реже всех студенты колледжа (рис.2).

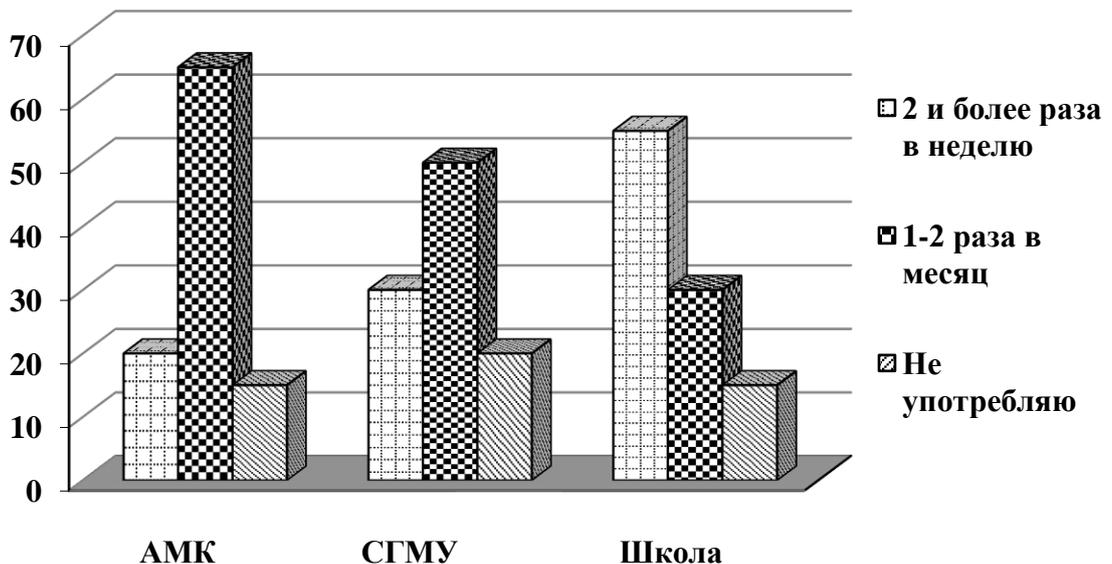


Рис. 2. Как часто Вы употребляете рыбные блюда, %

3) Мясо не употребляют 6,7% молодежи и это выявлено только среди учащихся школы (рис.3). Ежедневный прием у 30%, через день – у 48,3%, 1 раз в неделю включают мясо в свой рацион 15% респондентов.

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

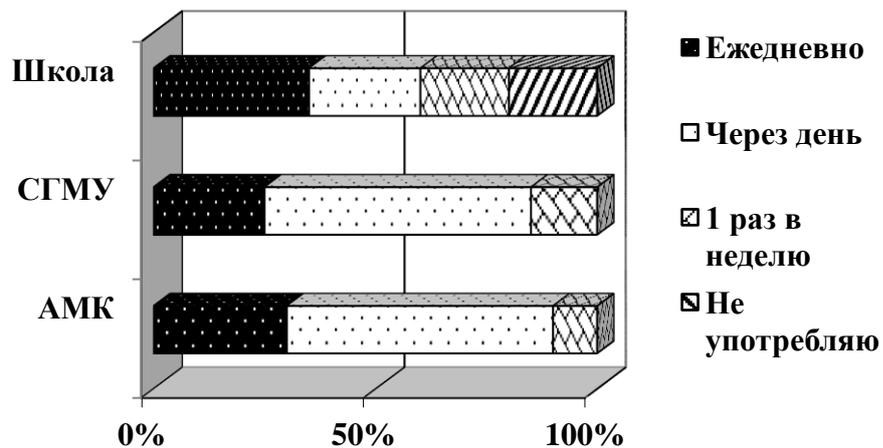


Рис. 3. Как часто Вы употребляете мясные блюда, %

4) Молочные продукты не употребляют 10% молодежи и в основном это студенты университета, редко включают их в свой рацион 43,4% респондентов.

5) Свежие фрукты и овощи включают в свой ежедневный рацион только 36,7% респондентов, а 63,3% молодежи употребляют их иногда или очень редко и это в основном студенты университета (рис.4).

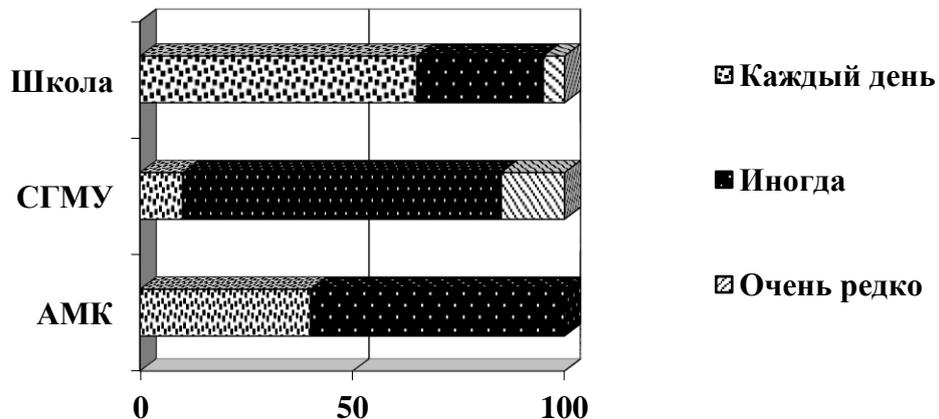


Рис. 4. Как часто Вы употребляете фрукты и овощи, %

6) Регулярно питаются фаст-фудом 58,3% респондентов и больше всех злоупотребляют этой пищей студенты университета (30%), иногда употребляют – 25% и только 16,7% молодежи не включают в свой рацион фаст-фуд.

III. Способы приготовления продуктов и блюд

Приготовленную на пару, вареную пищу предпочитают только 21,6% респондентов, острую и соленую пищу – 28,4%, жареную и жирную пищу – 50% и это в основном учащиеся школы (рис.5).

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

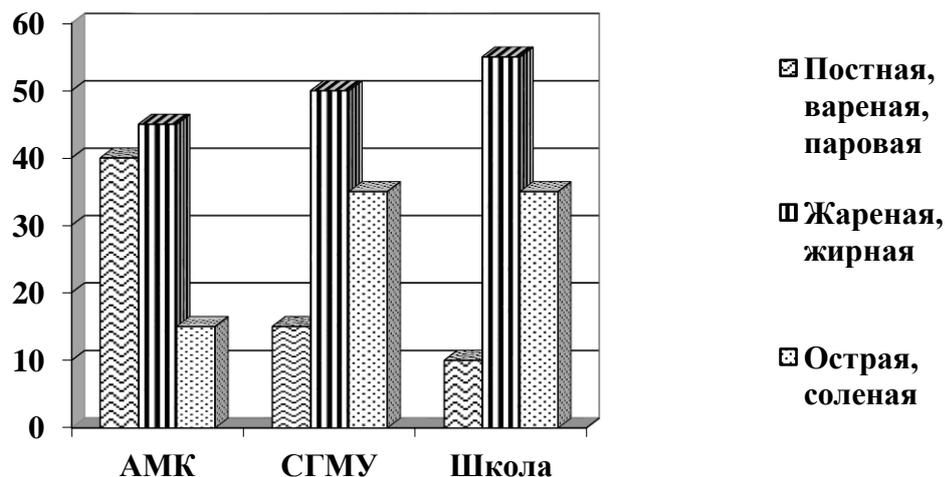


Рис. 5. Какой пище Вы отдаете предпочтение, %

IV. Состояние здоровья учащейся молодежи и организация питания у лиц с хроническими заболеваниями

1) Нарушение массы тела выявлено у 25% респондентов: дефицит массы тела у 8,3%, избыток массы тела у 16,7%.

2) 45% респондентов страдают хронической патологией, их них у 32% обучающихся – заболевания органов пищеварения (гастрит, гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), у 8% – аллергические заболевания (атопический дерматит, бронхиальная астма), у 5% респондентов – сахарный диабет (рис.6).

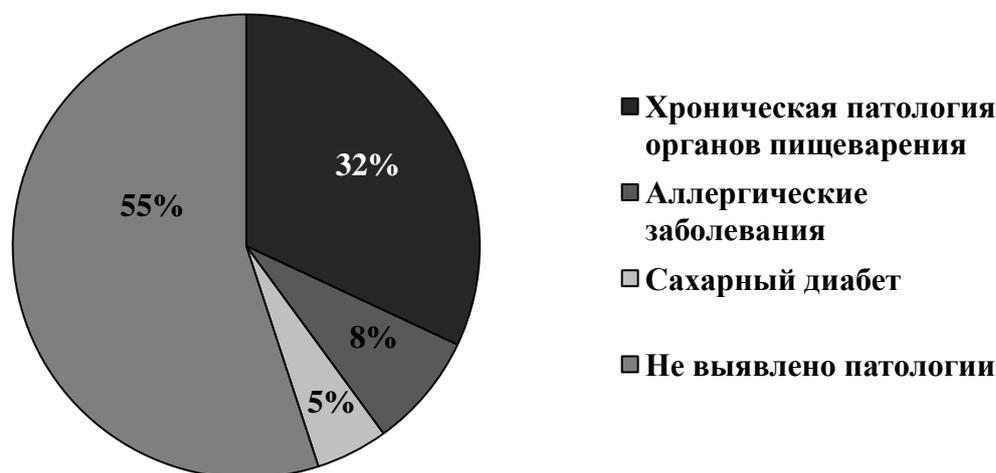


Рис. 6. Наличие хронической патологии

3) Респонденты с заболеваниями органов пищеварения в 86,7% случаев не соблюдают режим питания, в 81,7% – отдают предпочтение жареной и жирной пище, а 5% молодежи, несмотря на выявленную патологию, продолжает употреблять фаст-фуд, содержащий в своем составе в большом количестве различные ароматизаторы, красители и другие вещества.

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

Выводы

Анализ питания и состояния здоровья выявил серьезные проблемы во всех 3-х группах респондентов.

1. Режим и рацион питания не соответствует рекомендуемым нормам, так как не обеспечивает поступление в организм необходимых питательных веществ и витаминов.

2. Почти каждый третий респондент только 2 раза в день принимает пищу, а этого недостаточно. Перед началом занятий регулярно завтракает только половина респондентов.

3. Учащиеся и студенты недостаточно употребляют такие наиболее ценные в биологическом отношении пищевые продукты, как рыба, мясо, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. У большинства респондентов выявлен недостаток в рационе мяса (у 70%) и рыбы (у 65%). В ежедневный рацион питания молочные продукты включены только у 46,6% респондентов, а свежие фрукты и овощи только у 36,7% опрошенных.

4. Регулярно употребляют фаст-фуд больше половины респондентов, а ведь фаст-фуд – виновник развития многих заболеваний.

5. Каждый второй респондент предпочитает употреблять жареную и жирную пищу, а почти треть молодежи отдает предпочтение острой и соленой пище.

6. У каждого четвертого обучающегося есть избыток или дефицит массы тела, а сопутствующая патология в виде аллергических заболеваний, эндокринной патологии и патологии органов пищеварения выявлена у 45% респондентов.

7. Выявлены погрешности в организации питания у респондентов с заболеваниями органов пищеварения: большинство из них не соблюдает режим питания и отдает предпочтение жареной, жирной и соленой пище.

Практические предложения и рекомендации

Студентам и учащимся необходимо придерживаться основных правил рационального питания, что, несомненно, положительно скажется на состоянии их здоровья.

1. Максимально разнообразить рацион, включать все группы пищевых продуктов.

2. При приготовлении блюд соблюдать щадящую термическую обработку (запекание или отваривание продуктов вместо жарения).

3. Употреблять не менее 1 порции молочных продуктов ежедневно. Употребление молочных продуктов положительно влияет на когнитивные функции мозга – память, внимание, мышление, ориентацию, снижает уровень стресса.

В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

4. Необходимо включать в свой рацион рыбу и мясо в связи с тем, что они содержат белки, обладающие высокой пищевой ценностью из-за своего аминокислотного состава. Жирному мясу предпочитать птицу или постное мясо.

5. Полезно съедать более двух блюд с морепродуктами в неделю.

6. Ежедневно употреблять свежие фрукты, овощи, зелень (лучше употреблять в сыром виде, в салатах).

7. В рационе питания следует ограничить потребление консервированной продукции, маринованных и соленых блюд (включать их в меню по принципу «чем меньше – тем лучше»).

8. Завтрак перед началом учебы должен быть обязательным и полноценным (гречневая и овсяная каши обладают наибольшей пищевой ценностью).

9. Соблюдать режим питания, принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Пропуск полноценного приема пищи должен быть исключением из правил!

Заключение

Таким образом, оценив особенности питания учащейся молодежи по данным анкетирования, мы определили их несоответствие принципам рационального питания, что требует коррекции структуры и режима питания. Являясь членами волонтерского профилактического движения «ЗдравОтряд» по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди населения мы убеждены, что каждому человеку необходимо соблюдать основные принципы здорового питания и понимать, что именно оно является залогом здоровья. Ведь еще в 4 веке до нашей эры древнегреческий врач и философ Гиппократ сказал: «Лучшее лекарство – это правильное питание».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков / В.Р.Кучма. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 480 с.: ил.
2. Парентеральное и энтеральное питание: национальное руководство / под ред. М.Ш. Хубутия, Т.С. Поповой, А.И. Салтанова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 800 с.
3. Улумбекова, Г.Э. Здоровоохранение России. Что надо делать / Г. Э. Улумбекова. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 704 с.: ил.
4. Материалы Всероссийского совещания «Создание единой модели профилактики неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: МЗ РФ / категории: Департамент организации медицинской помощи и санаторно-курортного дела – Электрон. дан. – М., 2014. – Режим доступа: <http://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/4/stranitsa-857/stranitsa-958> (Дата обращения 17.12.2015).
5. Распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 № 1873-р «Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года» [Электронный ресурс]: КонсультантПлюс. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106196/ (Дата обращения: 17.12.2015).