

ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Высшая школа физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

КЛИМЕНКО Полина Евгеньевна

студент

ПЕТРОВА София Андреевна

студент

Дальневосточный институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Хабаровск, Россия

В данной статье рассматривается проблема питания студентов ДВИУ РАНХиГС г. Хабаровска с целью выяснения причин, связанных с ним, для дачи рекомендаций.

Ключевые слова: питание, рацион, здоровье, студенты, учебная нагрузка.

Проблема питания является актуальной для всех слоёв населения, начиная с дошкольного возраста. Немногие студенты задумываются о том, как неправильное питание может повлиять на их здоровье. Постоянные перекусы на ходу, употребление большого количества сладкого и мучного является основой для появления проблем со здоровьем (например, гастрит и др.) и неадекватного отношения к еде (например, переедание и психологические проблемы и др.).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет нерациональное (неполноценное) питание как недостаточное, избыточное или несбалансированное поступление в организм калорий и (или) питательных веществ. Выделяют следующие проблемы, которые могут возникнуть из-за неправильно-го/нерационального питания [2]:

- нарушение энергетического баланса;
- развитие излишнего веса и ожирения;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- расстройства психики (депрессию, повышенную тревожность и т. д.);
- повышенное давление;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- снижение защитных сил организма и работоспособности;
- нарушение процессов обмена веществ;
- преждевременное старение.

Анализируя данную проблему, была поставлена задача исследовать проблему питания студентов ДВИУ РАНХиГС. Было опрошено 126 студентов от 17-25 лет.

Вопросы анкеты:

1. Сколько раз в день Вы принимаете пищу?
2. Питаетесь ли Вы в специально отведенное время?
3. Питаетесь ли Вы в вашем учебном заведении?
4. Где Вы стараетесь питаться во время учебы?
5. Чем Вы чаще всего питаетесь, находясь на учебе?
6. Считаете ли Вы свое питание рациональным, сбалансированным и правильным?
7. Есть ли у Вас проблема со стороны пищеварительной системы?
8. Ваш курс
9. Ваш возраст

В ходе исследования мы смогли выяснить, что 46,8% студентов питаются менее 2-х раз в день, из них 1 раз в день – 9,5%, 2 раза в день – 37,3%. Однако важно отметить, что 39,7% студентов питаются 3 раза в день, 13,5% 4-5 раз в день.

Время приема пищи также отличается. Достаточно большой процент опрошенных ответили, что не следит за временем приемы пищи – 46%, однако 48,4% стараются следить за временем, но не всегда получается.

На вопрос: «Питаетесь ли вы в вашем учебном заведении?», одинаковый процент опрошенных (31%) ответили и да, и нет, но 38,1% иногда питаются в их учебном заведении. Большинство студентов предпочитают ходить в магазин для приема пищи – 49,2%, питаются в буфете – 47,6%, берут еду с собой – 30,2%, не едят вовсе – 26,2%, питаются в общежитии – 23,8%, в столовой – 23%. Важно отметить, что во время учебы студенты предпочитают питаться мучным (66,7%) или же сладким (50,8%). Продукты типа мясо, рыбы предпочитают – 22,2%, каши – 20,6%, фрукты – 14%, супы – 9,5%, фаст-фуд – 4%, не питаются вовсе – 3,2%, кофе – 1,6%.

Недовольство своим рационом выразили – 70,6% студентов, всего 14,3% считают, что их питание рациональное, сбалансированное и правильное. У 31,7% студентов есть проблемы со стороны пищеварительной системы, также у 18,3% данные проблемы присутствуют, но не всегда, у 50% студентов не имеют проблем с пищеварительной системой.

Данная статистика говорит о том, что большинство студентов не придерживаются рационального питания, нарушая правила соблюдения здорового питания, что также негативно влияет на здоровье студентов (появление заболеваний), а также увеличивает риск появления ожирения. По результатам опроса видно, что у большинства студентов преобладают мучные продукты и сладкое, а также другие вредные продукты, что также плохо влияет на здоровье студентов.

С момента поступления в вуз у большинства студентов изменился рацион питания. Эти изменения можно связать с множеством стрессовых ситуаций, из-за которых они стали потреблять большее или меньшее количество пищи. Также эти изменения связаны с большой загруженностью и отсутствием свободного времени, слишком коротких перерывов между занятиями. При данных ситуациях человек съедает гораздо больше пищи, чем требуется, что негативно сказывается на организме человека. Кроме того, пища плохо измельчается и пропитывается слюной, из-за чего в дальнейшем может ухудшаться ее переваривание и усвояемость в желудке и кишечнике.

С момента поступления в вуз у большинства студентов изменился рацион питания. К

причинам нерационального питания студентов можно отнести нехватку денег, нервное перенапряжение, дефицит свободного времени и расстройство сна, но решающим негативным фактором являются привычки самого студента [3, с. 68].

Говоря о рационе человека, важно отметить то, что важно соблюдать отношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) [5]:

Углеводы. Диетологи сходятся во мнении, что для поддержания энергетического баланса человеку необходимо потреблять около 300 гр. углеводов в сутки или 50% от общей калорийности (1 гр. углеводов дает 4 ккал энергии). Основными поставщиками энергии в организм и повышающими уровень сахара в крови являются углеводы. В случае отсутствия углеводов организм начинает «добывать» энергию из жиров и белков. В результате этих процессов вырабатываются побочные (токсические, например, кетоновые тела) продукты и тратится большое количество собственной энергии и ферментов, что приводит к напряжению пищеварительной системы, печени и почек. Поэтому питание, не содержащее углеводов не является здоровым. Источниками простых углеводов (глюкоза, галактоза, сахароза, лактоза, мальтоза) являются продукты, содержащие рафинированный сахар, а также сладкие фрукты, мед, молоко, пиво. Энергия, полученная в результате усваивания простых углеводов, накапливается быстро и требует скорой утилизации. Источниками сложных углеводов являются злаковые (крупы, мука), картофель.

Белки. Суточная потребность в белке около 0,8 гр. на килограмм веса в сутки или 25% от общей калорийности (1 гр. белка дает 4 ккал энергии). Белки животного происхождения должны составлять 20% от общего количества белка. Белки – основной строительный материал в любом живом организме. Кроме этого, белки несут еще 8 различных функций, благодаря которым происходит транспорт полезных веществ по крови, сохраняется водный баланс в клетках и межклеточном пространстве, осуществляется работа иммунной системы и др. В отсутствие углеводов белки берут на себя функцию поддержания энергетического обмена.

Жиры. Суточная потребность в жирах со-

ставляет 25% от общей калорийности (при сжигании 1 гр. жира выделяется 9 ккал энергии), причем животный жир должен составлять не более 10% от общего калоража. Для здорового человека норма – 20-30 г в день. Жиры – необходимый компонент питания, который выполняет множество функций: дает нам энергию, стимулирует мозговую деятельность, служит строительным материалом для клеток и тканей, участвует в усвоении витаминов А, D, Е, К, помогает регулировать обмен веществ.

Роспотребнадзор выделяет правила для соблюдения здорового питания [4]:

1. *Отказаться от фаст-фуда.* В такой еде имеется переизбыток калорий, соли и сахара, что вредно для состояния всего организма. Особенно – нервной и сердечно-сосудистой систем.

2. *Пить больше воды.* «Среднестатистическому» взрослому человеку требуется минимум 1,5-2 л воды в сутки. Если вы чувствуете утомление от лекций, возможно, вашему организму просто не хватает жидкости. Сладкие газированные напитки и энергетики не считаются – с ними в ваш организм приходит больше вреда, чем пользы.

3. *Не забывать есть фрукты и овощи.* Вы без проблем можете взять фрукты и овощи с собой – для низкокалорийного и полезного во всех отношениях перекуса. Это будет гораздо более рациональным и осознанным выбором, чем мучные или сладкие продукты.

4. *Не пропускать завтрак.* Это самая важная еда, которая буквально «сделает ваш день». От того, что вы съедите, зависит количество вашей энергии и скорость обменных процес-

сов. Лучший вариант плотного завтрака – тарелка овсянки, йогурт, а также стакан апельсинового сока или просто цельный фрукт.

5. *Соблюдать режим.* Полноценные завтрак, обед и ужин – залог здоровья вашего организма. Вместе с едой усваиваются пищевые вещества, которые необходимы для строительства нервных клеток, мышечной и костной ткани. Пропуская приемы пищи, вы рискуете недополучить витаминов и минералов, а это значит, что обменные процессы будут протекать с отклонениями.

Итак, питание студентов важная часть образа жизни и зачастую не является полностью здоровым и полноценным. Важно отметить увеличенное потребление хлебобулочных изделий, вредных продуктов (фаст-фуда), сладкого, газированных и сладких напитков, отсутствие необходимой дневной доли потребления фруктов и других витаминосодержащих продуктов, при этом отличается несистематичностью, нерациональностью по времени и количеству.

Большая учебная нагрузка, постоянные ситуации нехватки времени делают проблему питания актуальной наряду с вопросами о занятиях физической культурой и прочими составляющими здорового образа жизни. И в связи с возрастающей проблемой здорового питания студентов данной темой должны заниматься не только сами студенты, но и образовательные учреждения, проводя мониторинг не только качества самих столовых, но и возможности студентов их посещать, удовлетворенность возможностью питания, количеством времени, отведенным на обеденный перерыв.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акарачкова Е.С., Беляев А.А., Кадырова Л.Р., Климов Л.В., Котова О.В. Стресс и Питание: РМЖ № 5 от 20.09.2021. – URL:https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Stress_i_pitanie/.
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). – URL:<https://www.who.int/ru>.
3. Питкин В.А., Холодная Л.А. Питание студентов в режиме рабочего дня. – Краснодар, 2021. – 68 с. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-studentov-v-rezhime-rabochego-dnya/viewer>.
4. Роспотребнадзор Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание». – URL:<https://xn----8sbehgicimb3cfabqj3b.xn--p1ai/>.
5. Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по мурманской области. Формула сбалансированного питания 1:1:4 – что это означает? – URL:<https://51.rospotrebnadzor.ru/content/809/59947/>.

THE PROBLEM OF STUDENT NUTRITION

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Higher School of Physical Culture and Life Safety

Pacific State University

KLIMENKO Polina Evgenievna

Student

PETROVA Sofia Andreevna

Student

Far Eastern Institute of Management – branch Russian Presidential Academy of

National Economy and Public Administration

Khabarovsk, Russia

This article examines the problem of student nutrition in order to clarify the reasons associated with it, in order to make recommendations.

Keywords: nutrition, diet, health, students, academic load.