

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 612.391.4:612.395.5

ПИТАНИЕ И НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ

И.Н. Исаева, Г.В. Возженникова, В.И. Горбунов,
А.М. Шутов, А.С. Верушкина

Ульяновский государственный университет

В работе рассмотрено влияние факторов образа жизни студентов на здоровье, дана оценка пищевого поведения студентов. Изучена информированность студентов о правильном питании и их фактическое питание. Проведен анализ пищевого статуса студентов.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, питание, пищевой статус, ИМТ, избыточный вес, студенты.

Введение. К числу приоритетных задач государства и общества в современной России относятся улучшение здоровья населения и повышение качества жизни людей. С этими вопросами тесно связано и решение демографических проблем (Д.А. Медведев, 2008). Питание населения является одним из ведущих критериев качества жизни, фактором, определяющим здоровье нации [5].

Изучение питания различных групп населения имеет многоцелевую направленность и является одним из важнейших этапов формирования государственной политики в области питания, так как нарушение питания приводит к возникновению многих неинфекционных хронических заболеваний, снижению работоспособности и продолжительности жизни человека. Вследствие этого, оценка состояния питания и пищевого статуса различных групп населения стали приоритетными проблемами науки о питании в России [2].

Основопологающим и руководящим документом, который определил стратегические направления развития государства по решению проблем, связанных с сохранением

здоровья нации во взаимосвязи с питанием, является Всемирная декларация и План действий в отношении питания, принятые в 1992 году в Риме. Конференцией сформулирован ряд стратегических направлений Плана действий в отношении питания, среди которых – пропаганда и поддержка правильного питания и здорового образа жизни, а также оценка, анализ и мониторинг ситуации в области питания.

Для развития указанного документа была разработана Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации, одобренная постановлением Правительства Российской Федерации № 917 от 10.08.1998 [3; 4]. В Концепции подчеркивается, что одной из основных задач государства является пропаганда среди населения принципов рационального, здорового питания. Концепцией также предусмотрена организация постоянного наблюдения за состоянием питания и здоровья населения [3].

В настоящее время в Российской Федерации разрабатывается и внедряется система наблюдений за состоянием питания населе-

ния. Эта система включает эпидемиологические исследования, выполняемые научными учреждениями Министерства здравоохранения и социального развития России и Академии медицинских наук, в которых изучается потребление пищевых продуктов и пищевой статус различных групп населения [5].

Цель исследования – выявление основных закономерностей формирования структуры питания и пищевого поведения студентов.

Материалы и методы. Изучение проблем здорового питания студентов проводилось среди студентов 1 и 6 курсов медицинского факультета УлГУ. Опрос проводился по разработанному нами самозаполняемому опроснику на основании руководства по оценке питания ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ, НИИ питания РАМН [5] и рекомендаций для изучения нужд для разработки региональной политики здорового питания населения России [3].

Опросники были структурированы по следующим разделам:

- субъективная оценка состояния своего здоровья;
- уровень знаний и информированности о принципах здорового питания и здоровом образе жизни;
- привычки питания и питание в университетской столовой;
- частота потребления отдельных продуктов питания.

Всего было обследовано 138 студентов 1 курса: 38 (27,5 %) юношей и 100 (72,5 %) девушек и 127 студентов 6 курса медицинского факультета: 35 (27,6 %) юношей и 92 (72,4 %) девушки.

Параллельно были определены основные показатели физического развития студентов: масса тела, рост, индекс массы тела (ИМТ). Оценка питания и пищевого статуса, разработанная на основе рекомендаций Института питания РАМН и программы Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), проводилась с использованием программных средств. Полученные данные сравнивались с нормами, рекомендуемыми институтом питания РАМН РФ и ВОЗ.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью пакета прикладных программ Statistica 6,0 и EXCEL с использованием методов параметрической статистики, кластерного, корреляционно-регрессионного и факторного анализов.

Результаты и обсуждение. Большинство студентов оценивают свое здоровье как «хорошее» (64 % и 70 % студентов) и «удовлетворительное» (33 % и 46 % студентов 1 и 6 курсов медицинского факультета соответственно). 35,2 % студентов считают, что за время обучения в вузе их здоровье не изменилось, 62,5 % отмечают, что ухудшилось, и лишь 2,3 % считают, что их здоровье улучшилось. Нами установлено, что около половины студентов старшего курса (47,6 %) имеют хронические заболевания.

Имеет место низкая медицинская активность студентов: посещают врача для получения справок 40 % студентов 1 курса и 37,3 % студентов 6 курса, при заболевании – 47 % и 37,5 % студентов, с профилактической целью – лишь 8 % и 3 % студентов соответственно.

Менее половины студентов 1 и 6 курса (41,4 % и 42,2 %) придерживаются, по их мнению, норм здорового образа жизни.

Однако среди студенческой молодежи широкое распространение имеют вредные привычки. Часто употребляют спиртные напитки (раз в неделю и чаще) 4,3 % студентов 1 курса и 18,3 % старшекурсников. Большинство из них предпочитают слабоалкогольные напитки и пиво. Курят 15 первокурсников и 30 старшекурсников.

Большинство ведут малоподвижный образ жизни, свободное время проводят дома за компьютером, телевизором и чтением книг 44,2 % студентов 1 курса и 71,3 % студентов 6 курса. Регулярно занимаются спортом только 22,4 % и 16,2 % студентов.

При изучении мнения студентов о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми, больше половины ответивших девушек 1 и 6 курсов отметили: «быть физически активными», «не курить», «не злоупотреблять алкоголем», «следовать здоровому питанию» (рис. 1).

Большинство юношей считают, что быть здоровым – «быть физически активным» и «не курить», почти половина ответила «не злоупотреблять алкоголем» и «следовать здо-

ровому питанию». Менее 20 % девушек и юношей считают, что нужно «регулярно проходить медицинское обследование» и «поддерживать нормальный вес».

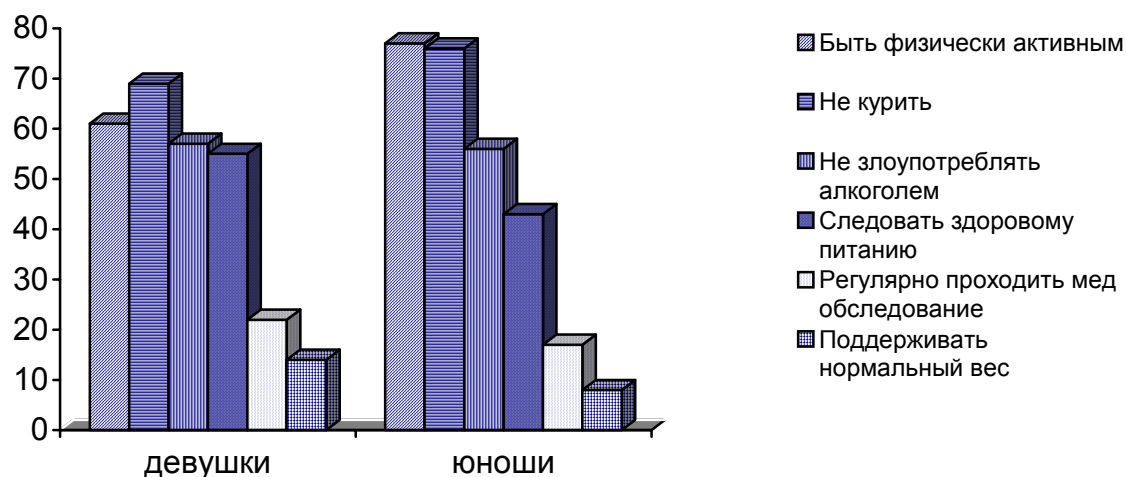


Рис. 1. Ответы студентов на вопрос: «Как Вы считаете, что надо делать, чтобы быть здоровым?»

При изучении информированности студентов о здоровом питании выяснилось, что 92 % опрошенных девушек и 74 % юношей считают, что питание оказывает влияние на здоровье, и хотели бы получать больше информации о здоровом питании.

Большинство студентов на вопрос: «Что Вы понимаете под здоровым питанием?» от-

ветили: «употреблять больше свежих овощей и фруктов», «соблюдать сроки хранения и гигиену приготовления пищи», «соблюдать режим питания». Менее 25 % студентов понимают под здоровым питанием «употребление меньшего количества соли, жира, сахара, кондитерских изделий» (рис. 2).

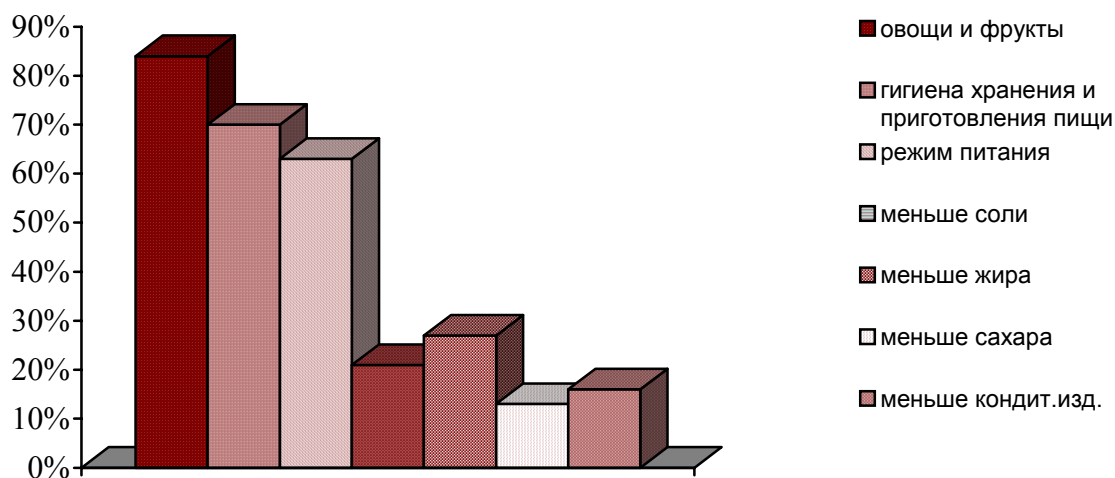


Рис. 2. Ответы студентов на вопрос: «Что Вы понимаете под здоровым питанием?»

На вопрос, как часто студенты питаются в университетской столовой, 25 % опрошенных первокурсников и 5 % студентов 6 курса ответили, что они обедают в столовой каждый день; около 35 % студентов 1 курса и 10

% старшекурсников – 1–2 раза в неделю. Не питаются в столовой и предпочитают другую пищу (преимущественно кондитерские изделия) около 20 % первокурсников и 40 % шестикурсников (рис. 3).

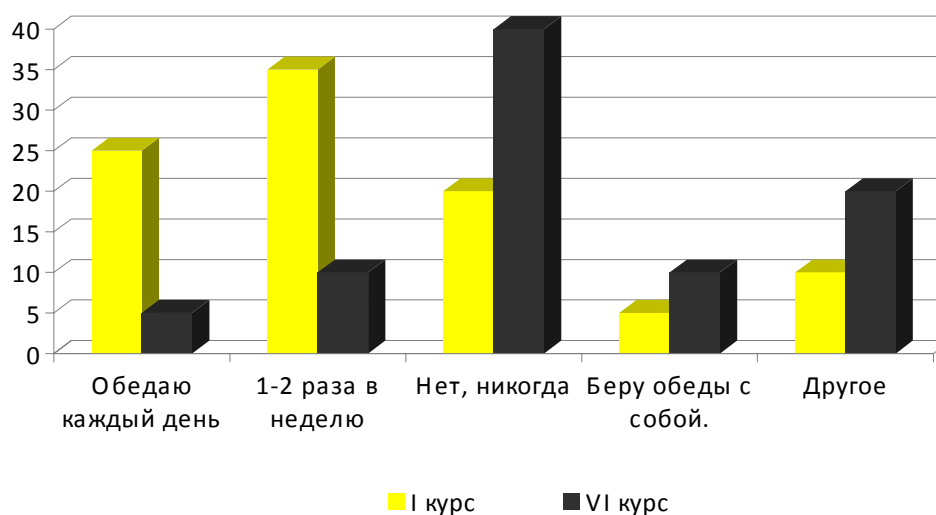


Рис 3. Питание студентов в столовых университета

Анализ причин отказа от питания в столовой показал, что 25 % опрошенных не питаются в университетской столовой из-за невкусно приготовленных блюд, 60 % – из-за нехватки времени и 15 % – из-за отсутствия денег.

Изучение привычек питания студентов показало, что для бутербродов 80 % студентов используют сливочное масло, 11 % опрошенных – мягкий маргарин. Не используют ни масло, ни маргарин только 12 % юношей и 23 % девушек.

Почти 53 % опрошенных не добавляют ни молока, ни сливок в свой кофе или чай, 47 % студентов добавляют молоко в кофе или чай.

90 % студентов дома используют обычную соль, 10 % – йодированную. Никогда не досаливают пищу 25 % студентов; досаливают, если пища недостаточно посолена, 72 % студентов; досаливают почти всегда, не пробуя пищу, около 3 % респондентов.

При изучении частоты потребления отдельных продуктов питания среди студентов было выявлено, что в среднем за сутки они выпивают 4 чашки чая и 2 – кофе, употребляя при этом 2 ч. л. сахара на чашку (200 мл).

Молока в среднем за день опрошенные выпивают 1 стакан, кефира или йогурта – 1 стакан. Хлеба употребляют 5–6 кусков в день, яиц – 4 шт. в неделю.

Студенты отмечают довольно редкое употребление свежих фруктов: только около 18 % опрошенных употребляют свежие фрукты ежедневно, столько же студентов – несколько раз в неделю и около 23 % – только один или несколько раз в месяц. 6 % студентов редко или никогда не употребляют свежие фрукты.

Около 38–52 % студентов употребляют сладости, чипсы и сладкие безалкогольные напитки почти ежедневно.

Число студентов 1 курса с избыточной массой тела среди юношей составило 1,2 %, среди девушек – 6,3 %, а с низкими показателями веса выявлено 21,7 % юношей и 22,4 % девушек. Среди студентов шестого курса избыточная масса была зарегистрирована у 10,6 % юношей, и 36,7 % девушек. Ожирение 1 и 2 степени встречается у 5,1 % студентов 6 курса.

Проведенный анализ зависимости массоростовых показателей (индекса Кеттле) у студентов от фактического питания выявил, что

рационы студентов с нормальной и избыточной массой тела были адекватны по энергетической ценности, а у студентов с низкой массой тела калорийность рационов была ниже рекомендованных физиологических норм потребления. Выявлены положительные по направлению, прямые, средние по силе связи между показателями индекса массы тела (индекса Кеттле) и потреблением калорий ($r=0,43$, при $p<0,05$). Установлено наличие положительной по направлению, прямой средней связи между показателями индекса Кеттле и потреблением белка ($r=0,4$, при $p<0,05$). Выявлено, что у студентов с избыточной массой тела поступление жиров с пищей было больше ($97,6\pm 3,0$ г/сутки), чем у обследованных с нормальной ($91,8\pm 1,8$ г/сутки) и низкой ($85,2\pm 1,9$ г/сутки) массой тела, что наиболее выражено у студентов старших курсов.

Выводы

1. Среди студентов 1 и 6 курсов сохраняется тенденция к снижению потребления необходимых биологически ценных продуктов питания (мясных и молочных продуктов, рыбы, яиц.)

2. Просматривается благоприятная тенденция к снижению потребления хлебобулочных изделий у студентов старших курсов. В то же время эти продукты являются основными источниками энергии суточных рационов по общей калорийности и энергии по углеводам.

3. Настораживает большое поступление с суточными рационами жиров животного происхождения и низкое – растительных жиров.

4. Возникает проблема избыточного веса у студентов 6 курса и снижения веса и роста у студентов младшего курса.

1. Батурин, А.К. Состояние питания населения России и пути предупреждения нарушений питания / А.К. Батурин. – М. : Институт питания РАМН, 2000.

2. Доценко, В.А. Болезни избыточного и недостаточного питания : учеб. пособие / В.А. Доценко, Л.В. Мосийчук. – СПб. : Фолиант, 2004. – 112 с.

3. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России : практическое рук-во. – М., 2000.

4. Изучение нужд для разработки региональной политики здорового питания населения России. Приложение к руководству «Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России». – М., 2001.

5. Онищенко, Г.Г. Характеристика питания населения Российской Федерации / Г.Г. Онищенко. – М., 2005.

6. Оценка фактического питания и пищевых привычек населения : практическое рук-во. – М. : ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ, НИИ питания РАМН, 2003.

7. Руководство по профилактике в практическом здравоохранении. Адаптированный вариант рекомендаций ВОЗ “Prevention in primary care” / под ред. И.С. Глазунова, Р.Г. Оганова, Н.В. Перовой, Р.А. Потемкиной. – М., 2000.

A FOOD AND SOME INDICATORS OF THE FOOD STATUS OF STUDENTS

I. Isaeva, G. Vozhennikova, V. Gorbunov, A. Shutov, A. Verushkina

Ulyanovsk State University

Influence of factors of a way of life of students on health is considered, the estimation of food behavior of students is given. Knowledge of students of eutrophy and their actual food is studied. The analysis of the food status of students is carried out.

Keywords: health, a way of life, a food, the food status, BMI, excess weight, students.