

<https://doi.org/10.32402/hygiene2023.73.125>  
УДК 613.2:371.7(048.8)

## ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Москвяк Н.В., Ямка Я.М.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна

Москвяк Н.В. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5963-4687>

e-mail: [nataliavolod@ukr.net](mailto:nataliavolod@ukr.net)

Ямка Я.М. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4611-7493>

e-mail: [yamkayaros@gmail.com](mailto:yamkayaros@gmail.com)

**Мета дослідження:** ознайомлення з досвідом застосування комплексних методів вивчення харчування студентів у провідних європейських університетах.

**Об'єкт і методи дослідження:** огляд літературних джерел з методологічних засад вивчення харчування студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами вивчення харчових звичок студентів факультету наук про здоров'я медичного університету в м. Білосток у Республіці Польщі встановлено, що понад 40% осіб харчується нерегулярно. Середній відсоток білка в енергетичній цінності раціонів студентів становив 19%, як серед жінок так чоловіків. Частка жирів та вуглеводів відповідає рекомендованим значенням. Поряд з тим, автори стверджують, що загалом обстежена групи демонструє достатньо високий рівень поінформованість про засади раціонального харчування.

Модель харчування студентів академії фізичного виховання та спорту в Гданську часто відхиляється від гігієнічних вимог. У жінок виявлено вищий відсоток (69%) відповідності раціонів до харчових рекомендацій, ніж у чоловіків (23%). У медичному університеті імені Кароля Марцинковського в м. Познані студентам – факультету дієтології була запропонована анкета, яка включала питання про куріння, вживання алкоголю, а також надала можливість перевірити знання і використання в повсякденному житті засад правильного харчування. Встановлено, що поміж студентів – дієтологів 87% осіб задовільно оцінює своє самопочуття, у 76% респондентів діагностовано адекватне харчування за значенням ІМТ, численна група практикує регулярні заняття спортом та контролює якісні та кількісні характеристики добового раціону.

У Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького 9% усіх обстежених осіб взагалі не снідають перед заняттями, сніданок усіх інших респондентів становить близько 24,8% калорійності добового раціону, обід – 36,9%, а вечеря – 38,3%. Раціони значної частини студентів є полідефіцитними та розбалансованими за багатьма нутрієнтами.

**Висновки.** За результатами дослідження можна стверджувати, що існують різноманітні методологічні засади вивчення нутритивного статусу студентів, що своєю чергою дає можливість здійснювати моніторинг фактичного харчування молоді, як надзвичайно важливої складової здорового способу життя.

**Ключові слова.** Студенти, харчування, індекс маси тіла.

## PROBLEM ISSUES OF NUTRITION FOR STUDENTS YOUTH

*N.V. Moskvayak, Y.M. Yamka*

*Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Lviv, Ukraine*

**The purpose of the research:** *to get acquainted with the experience of applying complex methods of studying nutrition of students in the leading European universities.*

**Object and research methods:** *a review of references on the methodological foundations of the study nutrition for students.*

**Research results and their discussion.** *According to the results of the study of the eating habits of students of the Faculty of Health Sciences of Białystok Medical University in the Republic of Poland. it was established that more than 40% of people eat irregularly. The average percentage of protein in the energy value of students' diets was 19%, both among women and men. The proportion of fats and carbohydrates corresponds to the recommended values. At the same time, the authors claim that, in general, the examined group demonstrates a sufficiently high level of awareness of the principles of rational nutrition.*

*The food model of the students of the Academy of Physical Education and Sports in Gdańsk often deviates from hygienic requirements. A higher percentage (69%) of compliance of diets with nutritional recommendations was found in women than in men (23%). Students of the Faculty of Dietetics at the Karol Marcinkowski Medical University in Poznań were offered a questionnaire that included questions about smoking and alcohol consumption, as well as provided an opportunity to test the knowledge and use of the principles of proper nutrition in everyday life. It was established that among students-nutritionists, 87% of people satisfactorily assess their well-being, 76% of respondents were diagnosed with adequate nutrition according to the value of BMI, a large group practices regular sports and controls the qualitative and quantitative characteristics of the daily diet.*

*9% of all surveyed persons at Danylo Halytsky Lviv National Medical University do not eat breakfast at all before classes, the breakfast of all other respondents is about 24.8% of the caloric content of the daily diet, lunch – 36.9%, and dinner – 38.3%. The diets of a significant part of students are multi-deficient and unbalanced in terms of many nutrients,*

**Conclusions.** *According to the results of the research, it can be stated that there are various methodological bases for studying the nutritional status of students, which in its turn makes it possible to monitor the actual nutrition of young people, as an extremely important component of a healthy lifestyle.*

**Keyword.** *Students, nutrition, body mass index.*

Упродовж останніх років спостерігається суттєве та неухильне зростання захворювань аліментарного генезу серед різних груп населення, що вимагає активного втручання фахівців багатьох спеціальностей з метою з'ясування причин цього негативного явища, а також опрацювання низки превентивних заходів.

Особливості харчування студентства широко вивчаються у багатьох європейських країнах. Актуальність таких досліджень зумовлена тим, що базова функція їжі полягає у забезпеченні організму людини відповідною кількістю енергії та поживних речовин, необхідних для підтримання нормальної життєдіяльності. Збалансоване харчування молоді сприяє оптимальній реалізації генетично зумовленої програми фізичного та психічного розвитку. Це питання є особливо важливим для студентів, які невдовзі розпочнуть доросле життя. Період навчання – час посиленої розумової роботи, боротьби з новими викликами, проблемами та стресовими ситуаціями. Слід зазначити, що під час адаптації до вимог вищого навчального закладу у студентів-першокурсників, або навіть і другокурсників, які упродовж попереднього року займались дистанційно спостерігається зміна багатьох

харчових звичок. До факторів, що впливають на перебудову харчових звичок, належать: потенційна зміна місця проживання (з родинного дому на студентський гуртожиток, проживання окремо чи з сусідами по кімнаті), фінансові можливості студентів, тривалість дороги до університету, щільний графік занять, пропоноване університетськими їдальнями харчування. Багато молодих людей усвідомлює, що початок навчання пов'язаний не тільки з прийняттям рішення щодо майбутньої кар'єри, а й із підвищенням відповідальності за власне здоров'я та вибір харчування [1,2,3].

**Мета дослідження:** ознайомлення з досвідом застосування комплексних методів вивчення харчування студентів у провідних європейських університетах.

**Об'єкт і методи дослідження:** огляд літературних джерел з методологічних засад вивчення харчування студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Харчування студентів, як невід'ємна складова здорового способу життя, зумовлює поточний стан їхнього здоров'я, а також впливає на функціонування організму в найближчому та віддаленому майбутньому, оскільки відіграє ключову роль у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Саме тому, працівники та студенти медичних університетів зобов'язані мати належний рівень знань щодо принципів охорони здоров'я.

З огляду на те, що одним із ключових елементів профілактики низки захворювань є дотримання засад раціонального харчування, особливо у період навчання, проведено вивчення харчових звичок 94 студентів факультету наук про здоров'я медичного університету в м. Білосток (Республіка Польща) [4]. Віковий діапазон визначено для обстеження контингенту 19-25 років, 80% з яких становили особи жіночої статі. Дослідження здійснено шляхом анонімного анкетування стосовно якісних та кількісних характеристик добового раціону, а також передбачало визначення та оцінку харчового статусу за значенням індексу маси тіла (ІМТ). Усі респонденти надали письмову згоду на участь у дослідженні і за власним бажанням могли відмовитись на будь-якому етапі експерименту.

За значенням ІМТ встановлено, що переважна кількість студентів (87%) має нормальну масу тіла (МТ), у 8% респондентів виявлено надлишкову МТ, поряд з тим ожиріння діагностовано тільки в 1% осіб. У 4% опитаних спостерігається недостатня маса тіла. Результати дослідження показують, що значна частка респондентів харчується більше 4 рази на день,  $\frac{3}{4}$  студентів розпочинає день зі сніданку. Поряд з тим, понад 40% осіб харчується нерегулярно. Досить часто студенти мають перекус між основними прийомами їжі, а саме 26% респондентів визнали, що робить це щоденно, більше половини (56%) вказали відповідь «кілька разів на тиждень». Позитивним є те, що найчастіше споживаються фрукти (69%), а також йогурти та інші молочні продукти (59%). Різноманітні солодощі та бутерброди вживалися студентами з однаковою частотою (37% і 32% відповідно). При вивченні раціонів харчування студентів важливо зазначити кількість і якість випитої рідини. Більшість респондентів вказали, що відповідно до чинних рекомендації споживають 1,5-2 літри рідини на день. Найпоширенішим напоєм є вода (94%), а також чай, кава, тільки в поодиноких випадках споживались солодкі напої.

Для нормального функціонування організму молодої людини вкрай необхідне надходження належної кількості повноцінних білків. Основним джерелом білків у харчуванні обстеженої групи студентів є молоко, цей продукт декілька разів на день споживає 10% осіб. На другій і третій позиціях за кратністю аналогічного споживання упродовж дня знаходяться м'ясо птиці (3%), свинина та сосиски (2%). У раціоні значної частка студентської молоді виявлено суттєвий дефіцит риби та яєць.

Важливим аспектом раціонального харчування є надходження з їжею потрібної кількості рослинних продуктів, особливо сирих овочів. Овочі містять багато вітамінів, особливо вітамін С,  $\beta$ -каротин, фолієву кислоту, мінеральні речовини (кальцій, магній і калій), харчові волокна, а також завдяки високому вмісту води є низькокалорійними продуктами. В обстеженій групі сирі овочі декілька разів на день або щоденно вживаються

13% та 30% студентів відповідно. Декілька разів чи один раз на місяць ці продукти містяться у добовому раціоні 31% та 49% респондентів. За результатами дослідження встановлено, що середній відсоток білка в енергетичній цінності раціонів студентів становив 19%, як серед жінок так чоловіків. Своєю чергою частка жирів знаходилась у межах 27% в раціоні жінок і 31% в раціоні чоловіків, відсоток вуглеводів 59% і 52% відповідно.

Таким чином, можна стверджувати, що існують певні відхилення від здорового способу життя серед студентів факультету наук про здоров'я медичного університету в м. Білосток, але загалом обстежена група демонструє достатньо високий рівень поінформованість про засади раціонального харчування.

Звички здорового харчування виконують багато функцій. Однією з них є профілактична функція, оскільки адекватний за енергетичною цінністю та збалансований добовий раціон можна розглядати як засіб попередження низки хвороб. Серед провідних причин смертності, інвалідизації та тимчасової непрацездатності населення багатьох країн світу домінують ускладнення хронічних неінфекційних захворювань, виникнення та розвиток яких зумовлений поведінковими факторами ризику, зокрема і харчуванням. Надзвичайно актуальний в умовах сьогодення термін «хвороби цивілізації» об'єднує захворювання, виникнення яких пов'язують з розвитком людського суспільства в умовах стрімкого росту науково-технічного прогресу [5]. До групи хвороб цивілізації належать різні види патології серцево-судинної, нервової, імунної, травної, ендокринної систем, передусім цукровий діабет, а також онкологічні захворювання. З огляду на важливість зазначеної проблеми, на базі факультету фізичного виховання Академії фізичного виховання та спорту (AWFiS) в м. Гданськ (Республіка Польща) серед майбутніх вчителів фізичної культури проведено оцінку відповідності моделі фактичного харчування до сучасних канонів здорового харчування, в аспекті профілактики цивілізаційних захворювань. Об'єктом дослідження були 34 студентки та 68 студентів III курсу факультету фізичного виховання, життєдіяльність яких характеризується високим рівнем рухової активності [6]. Доцільність такого дослідження зумовлена значенням ролі вчителя фізичного виховання в реалізації концепції раціонального харчування щодо профілактики хвороб цивілізації. Авторами встановлено, що модель харчування студентів AWFiS часто відхиляється від рекомендованих гігієнічних правил. У жінок виявлено вищий відсоток (69%) відповідності раціонів до харчових рекомендацій, ніж у чоловіків (23%). В обох статевих групах перевищено середній індекс атерогенності стосовно референтних значень. У чоловіків він був вірогідно вищим, ніж у жінок, оскільки в харчуванні студенток міститься суттєво менше жирів, холестерину та насичених жирних кислот. За думкою дослідників, невідповідна модель харчування обстежених осіб може впливати на їх харчову поведінку та у майбутньому збільшувати ризик захворюваності на хронічні захворювання неінфекційного генезу. Усвідомлене ставлення до власного харчування, а також здатність надати рекомендації іншим особам, має стати основою для професійної діяльності вчителів фізичного виховання після завершення навчання у вищому навчальному закладі.

У медичному університеті імені Кароля Марцинковського в м. Познань (Республіка Польща) з метою вивчення способу життя проведено анкетування студентів, які вивчають дієтологію. У дослідженні взяли участь 100 осіб у віці 19–25 років (98 жінок і 2 чоловіки) [7]. Для збору інформації використано спеціально розроблений опитувальник, який дозволив з'ясувати дотримання респондентами політики правильного харчування та застосування в повсякденному житті засад здорового способу життя. У відповідях потрібно було вказати індивідуальне значення ІМТ, наявність хронічних захворювань, форми проведення вільного часу, заняття фізичною культурою або знання про найбільш ефективні моделі рухових вправ. Запропонована студентам анкета включала питання про куріння, вживання алкоголю, а також надала можливість перевірити знання і використання в повсякденному житті засад правильного харчування. Окрім того, опитування охопило розуміння сутності дієтичного харчування, заходів його профілактичної корекції і подання джерел, з яких респонденти отримують інформацію стосовно харчування.

За результатами цього комплексного дослідження встановлено, що серед опитаних студентів – дієтологів 13% не вважають себе здоровою людиною, але поряд з тим 87% осіб задовільно оцінює своє самопочуття. Поміж обстежених студентів 64% не курять сигарети, по 15% є курцями або курять тільки під час споживання алкоголю, 4% роблять це періодично і 2% коли їм запропонують. У досліджуваній групі у відповідях на низку питань «Що є основою вашої дієти?» 95% респондентів вказали злакові продукти (переважно цільнозернові – макарони, рис, крупи, хлібобулочні вироби); нежирні сорти м'ясо і риба (67%); жирні сорти м'яса, переважно свинина (3%), овочі та фрукти (69%); молочні продукти, яйця, молоко (44%); солодощі (11%). Тільки 1% студентів – дієтологів використовує у своєму харчуванні продукти швидкого приготування. Усі заперечили споживання копченостей та продуктів «fast-food». Як правило, студенти розуміють роль рідини для підтримання функціонального стану організму. Це підтверджується наступними цифрами: 44% випиває до 2 л рідких напоїв щоденно, 33% навіть більше 2 л і тільки 1% менше 1,5 л. Автори дослідження зазначають, що серед студенток 83% не застосовує жодної дієти і 6% дотримується певних обмежень у харчуванні виключно у ситуаціях пов'язаних із хворобою.

Загалом багато майбутніх дієтологів практикує регулярні заняття спортом. Респонденти найчастіше вказували наступні види фізичної активності: ходьба (66%), заняття у тренажерному залі (40%), значна частина займається бігом (34%), їздою на велосипеді (26%), студенти катаються на роликах, відвідують басейн, танцювальні класи, грають у футбол та теніс.

З огляду на те, що об'єктивним критерієм якісних та кількісних характеристик харчування людини упродовж тривалого часу є ІМТ, дослідники проаналізували значення цього показника серед обстежених контингентів. У 76% респондентів визначено адекватне харчування (ІМТ у межах від 18,5 до 24,99 кг/м<sup>2</sup>), у 19% гіпотрофію 1 ступеня (ІМТ нижче 18,5 кг/м<sup>2</sup>), ожиріння 1 та 2 ступеня виявлено у 2% та 1% осіб відповідно. Слід зазначити, що студенти факультету дієтології є важливою групою населення, яка через специфіку своєї майбутньої професії може активно поширювати серед молоді знання про здоровий спосіб життя. Це, своєю чергою, обумовлює формування правильної харчової поведінки та сприяє збереженню здоров'я, як у даний час, так і у віддаленій перспективі.

На сучасному етапі в Україні не втрачає актуальність проведення аналітичних досліджень, спрямованих на оцінку особливостей харчування різноманітних соціальних груп. Досить часто визначається низька спроможність більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкі порушення структури харчування та унаслідок цього значне поширення аліментарно-залежної патології. Дослідники фіксують надзвичайно низький рівень освіти населення і, зокрема, молоді з питань, раціонального харчування. Своєю чергою, це призводить до зростання рівня захворюваності населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин. Слід зазначити, що спостерігається виразна тенденція до збільшення частки осіб з надлишком маси тіла та ожирінням, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [8,9,10].

Аналогічні дослідження також проводились у Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького [11]. За спеціально розробленою анкетною з вивчення фактичного харчування студентів, яка містила питання про споживання упродовж доби харчових продуктів та готових страв, здійснено опитування 254 студентів медичного факультету. Оцінку нутрієнтного складу раціону харчування проведено розрахунковим методом та отримані показники зіставлено з регламентованими нормами фізіологічної потреби. Встановлено, що у понад 33,4% студентів добова енергетична цінність є недостатньою, а у 16,14% випадків реєструється її надлишок на фоні нераціонального розподілу добового раціону протягом дня. Зокрема, 9% усіх обстежених студентів взагалі не снідають перед заняттями. Частка калорійності добового раціону за рахунок сніданку в усі інших респондентів складала близько 24,8%, обід – 36,9%, а вечеря – 38,3%. Час останнього

прийому їжі в 34,6% студентів припадав на 21-22,30 годину вечора. У більшості студентів інтервал між прийомами їжі складав 6-8 годин. Оцінка фактичного харчування студентів-медиків виявила харчові уподобання до вуглеводно-жирових продуктів, які дають швидке відчуття насичення.

Загалом для оцінених меню-розкладок раціонів харчування є характерним дефіцит вітамінів, макро- та мікроелементів (у т.ч. і есенціальних), білково-вмісних продуктів та превалювання вуглеводно-жирової складової, недостатність білків тваринного походження, харчових волокон, низька забезпеченість вітамінами С, В та А (на 7-12% нижче від норми в осінньо-зимовий період).

### Висновки

Таким чином можна стверджувати, що існують різноманітні методологічні засади вивчення нутритивних звичок студентів, що своєю чергою дає можливість здійснювати моніторинг фактичного харчування молоді, як надзвичайно важливої складової здорового способу життя.

### Внески авторів:

Москвяк Н.В. – концепція дослідження, аналіз та інтерпретація літературних даних, написання статті.

Ямка Я.М. – збір та аналіз літературних даних, коригування та критичне доопрацювання статті.

**Фінансування.** Дослідження проведено з власної ініціативи безкоштовно відповідно до теми НДР кафедри загальної гігієни з екологією Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького «Гігієнічна оцінка фактичного харчування студентів-медиків у сучасних умовах». Державний реєстраційний номер 0122U202002.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### REFERENCES

1. Lisicki T, Piątek M. [Health behaviors and physical fitness of students - a research study]. Zielona Góra: University of Zielona Góra Publishing House; 2012. 240 p. Polish. Available from: <https://www.awfgda.expertus.com.pl/>
2. Seń M, Zacharczuk A, Lintowska A. [Feeding Behavior of Selected Students of Universities and Knowledge of the Health Effects of Poor Nutrition]. Nursing & Public Health [serial online]. 2012;2(2):113-23. Polish. Available from: <http://www.pzp.umed.wroc.pl/pl/home/>
3. Szekięda A, Krawczyk P. [Eating habits and lifestyle of first-year students living in or outside the family home]. 2018 March 31. Polish. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/322855561>
4. Kulesza K, Zujko ME, Witkowska AM. [Evaluation of selected dietary habits among students of Medical University of Białystok]. Nursing & Public Health [serial online]. 2019;1:33-9. Polish. doi: <https://doi.org/10.17219/pzp/93097>
5. Antipkin YG, Gorban NE. [Risk factors for the development of civilization diseases]. Health of Ukraine. Thematic number "Obstetrics, Gynecology, Reproduction". 2021;42(1):8-11. Ukrainian.
6. Walentukiewicz A, Łysak A, Wilk B. [Assessment of students' nutrition in context of prevention of civilization diseases: Probl Hig Epidemiol [serial online]. 2014;95(3):772-7. Polish. Available from: <http://www.phie.pl/phe.php/>
7. Marciniak M, Swora-Cwynar E, Hoyman-Borkowska M, Dobrowolska A. [Evaluate the lifestyle of students of dietetics at the Medical University of K. Marcinkowski in Poznan. Bromat. Chem. Toksykol [serial online]. 2021;54(4):279-96. Polish. doi: <https://doi.org/10.32383/bct/157302>
8. Peresichnij MI, Karpenko PO, Peresichna SM. [The concept of organization of students' food]. Problems of Senescence and Longevity. 2011;20(2):177-88. Ukrainian.

9. Kozik NM, Stratiichuk NA, Pylyp GM, Logush LG. [Research of feeding habits of higher school students as a component of a way of life]. *Young Scientist*. 2017;43.1(3.1):172-8. Ukrainian.
10. Mondich O. [The main mistakes in the organization of student nutrition]. *Scientific Bulletin of the Izmail State University of Humanities. Section Pedagogical Sciences*. Issue. 2021;53:126-34. Ukrainian.  
doi: [https://doi.org/10.31909/26168812.2021-\(53\)-15](https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(53)-15)
11. Kuzminov BP, Jamka JM. [Analysis of the actual nutrition of medical students against the background of consuming of energy drinks]. *Transport Medicine of Ukraine*. 2015;1(53):26-30. Ukrainian.

Надійшла до редакції / Received: 18.09.2023