

## РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми впливу режиму харчування на стан здоров'я студентів. Показано, що більшість студентів харчуються ситуативно, поспіхом, несвідомо. Встановлено, що таке харчування призводить до розбалансування процесів травлення, фізіологічних розладів і різних захворювань. Доведено важливість дотримання студентами режиму харчування, що сприяє активізації нервових зв'язків і поліпшенню когнітивних функцій, підвищує чутливість тканин до інсуліну, запобігає запальним захворюванням, стимулює імунну систему. Запропоновано шляхи вирішення проблеми дотримання студентами режиму харчування як фактору формування їхньої культури здоров'я.*

**Ключові слова:** студенти, режим харчування, інсулін, аутофагія, самозбережувальна поведінка, культура здоров'я.

**Постановка проблеми.** Харчування є одним з факторів, що визначають здоров'я людини. Компоненти харчових продуктів, потрапляючи до організму, у результаті складних біохімічних процесів перетворюються на структурні елементи клітин, забезпечуючи їх пластичним матеріалом й енергією, підтримують функціонування різних систем організму в належному стані. Нераціональне харчування призводить до виникнення широкого спектру аліментарних захворювань, які призводять до погіршення обміну речовин, зниження пристосувальних можливостей організму й опірності різним несприятливим факторам навколишнього середовища [6, с. 81].

Очевидно, що оптимізація харчування є не тільки медичною, але і соціальною проблемою. Харчування разом з фізичною активністю відноситься до елементів повсякденної поведінки, що формують здоров'я людини [2, с. 57].

Сучасний характер харчування більшості студентів характерний порушенням режимом харчування, при цьому самозбережувальна поведінка більшості студентів має негативний тип, що вказує на незадіяні так звані персональні ресурси здоров'я і низьку самооцінку здоров'я, яка є важливим чинником, що впливає на поведінку у сфері харчування. Проте майже половина юнаків і трохи більше чверті дівчат не дотримуються ніяких обмежень у своєму харчуванні [4]. Адже правильний режим харчування забезпечує ефективну роботу травної системи, засвоєння харчових речовин і регулює обмінні процеси. Тому вирішення проблеми режиму харчування є важливим фактором у формуванні культури здоров'я студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що у сучасному суспільстві існує гостра проблема у харчуванні – це звичка "перекусити", схопити на ходу і з'їсти в сухом'ятку що-небудь. Але процес травлення передбачає кілька етапів, що включають у роботу різні ферменти і шлункові соки в міру потреби. Коли одна група ферментів закінчує свої функції, роботу починає інша, і так далі до того моменту, поки не відбудеться повне засвоєння. Однак, якщо перекушувати в проміжках між основними прийомами їжі, у роботу включаються ті ферменти, чия черга ще не підійшла, а ефективність роботи ферментів, що ще не закінчили процеси травлення, знижується [5].

При цьому людський організм функціонує нормально тільки при певному кількісному і якісному наборі подразників, причому не тільки приемних, але і неприемних. Так, зазвичай режим нашого харчування спрямований на миттєве зняття відчуття голоду прийомом їжі. Але такий режим харчування не дає розвинути відчуттю голоду в повну силу (а це 6-8 годин, причому не після попереднього прийому їжі, а справжнього почуття голоду), що за кілька років дає свої результати: з'являється зайва вага, розбалансування процесів травлення, фізіологічні розлади, а потім і різні захворювання. Проте відчуття голоду не тільки не шкідливе, а навпаки, необхідне і цілюще для організму. А ось багатоденні голодування, навіть якщо вони і дадуть якийсь тимчасовий лікувальний ефект, є безперспективними. А щоденне тимчасове харчове утримання можна розглядати і як лікувальний, і як профілактичний захід і, взагалі, вважати нормальним станом існування організму [8].

Саме високий темп життя призводить до змін у культурі харчування. Культура харчування – знання властивостей продуктів і їх впливу на організм, вміння їх правильно вибирати і готувати, максимально використовуючи всі корисні речовини, а також правильний режим харчування. Необхідність споживання їжі у певний час пояснюється фізіологічними і біологічними ритмами організму. Складні рефлекторні механізми сприяють підготовці травної системи до прийому їжі: відбувається посилене виділення шлункового соку та слини. Порушення режиму харчування призводить до збоїв в роботі нервової і гормональної регуляції складних біологічних і фізіологічних процесів, що лежать в основі травлення [6, с. 81].

**Мета дослідження** – проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові впливу режиму харчування на стан здоров'я студентів.

**Завдання дослідження:** 1) узагальнення результатів наукових досліджень щодо проблеми впливу режиму харчування на обмін речовин організму студентів; 2) визначення причин виникнення стану інсулінорезистентності організму, який викликає так звані "хвороби цивілізації" студентської молоді; 3) обґрунтування методів запуску процесів аутофагії для переробки пошкоджених клітинних структур організму в оздоровленні студентів ВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; опитування студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Наше опитування студентів 1–4 курсів різних спеціальностей Чернігівського національного технологічного університету (ЧНТУ) виявило, що із 1067 респондентів харчуються ситуативно, тобто без дотримання визначеного режиму – 55,4 %. При цьому переважна більшість сучасних студентів зазвичай харчуються: без дотримання режиму (коли хочуть і що хочуть); поспіхом (бо треба багато чого встигнути); їдять розрізнено (кожен у свій час, часто перед телевізором чи комп'ютером або розмовляючи по телефону); зловживають їжею (а коли "проблема" – можна "прийняти таблетку" і її начебто немає); їдять несвідомо (не контролюють прийом їжі, її кількість і якість). Це підтверджує актуальність проблеми харчової поведінки серед студентської молоді.

Кандидат медичних наук А. Беловешкін підкреслює, що поширене у нинішній час часте харчування маленькими порціями, щоб відчувати насичення і не відчувати голод, не має раціонального підтвердження. Крім того, більш рідкі прийоми їжі не знижують обмін речовин (метаболізм). Це може здаватися парадоксальним, але швидкість метаболізму насправді навіть збільшується. Якщо звернутися до конкретних цифр, то дослідження показали його збільшення на 3,6–10 % після 36–48 годин. А під час самої їжі швидкість метаболізму трохи збільшується на наступні кілька годин. Але це підвищення пропорційне кількості калорій, а не числу перекусів [3].

Здорове насичення можна розпізнати тільки на тлі голоду. А при постійних перекусах важче враховувати всю з'їдену їжу і набагато легше переїдати. Підсвідомо людина не вважає перекус як їжу. Більш того, дрібне харчування порушує гормональну регуляцію насичення-голоду. Людина реально буде переїдати за добу, але недоїдати за прийом їжі. Їсти без апетиту, і вставати з-за столу, не наївшись – це неприродно. При дрібному харчуванні завжди більше глюкози і холестерину в крові. Крім того, кожний прийом їжі веде до підйому інсуліну, коли спалювання жирів зупиняється. Як правило, пік рівня інсуліну досягається протягом 30 хвилин після їжі і повертається до нормального протягом 3 годин. Однак, якщо людина їсть кожні 2–3 години, то рівень інсуліну в її організмі ніколи не повернеться до нормального рівня і він не почне спалювати жир.

Не має сенсу також спроба обґрунтувати користь дрібного харчування для збереження маси м'язів. Так, наприклад, 100 грамів білка у складі змішаної їжі за день будуть забезпечувати людину амінокислотами протягом 16–24 годин, адже білок засвоюється дуже повільно. Після великого прийому їжі з високим вмістом білка, надходження амінокислот у кров людини буде продовжуватися протягом 4–6 годин. І якщо людина не залежить від вуглеводів, то її м'язи будуть у безпеці до 3-х діб. Розпад білка розпочнеться лише після повного виснаження глікогену в печінці і м'язах [3].

Коли людина їсть часто, невеликими порціями протягом дня, рівень інсуліну залишається підвищеним протягом усього дня, викликаючи накопичення жиру і призводить до резистентності до інсуліну. Перекушування між основними прийомами їжі обов'язково призводить печінку в стан стресу. Занадто часта їжа забиває систему зберігання палива печінкою, що призводить до втоми і порушення механізмів детоксикації. Перекуси просто знижують циркадний годинник, який працює в унісон з лептином. Крім того, для травних залоз необхідний час, щоб накопичити достатню кількість травних ферментів. А це, у свою чергу, перевантажує шлунково-кишковий тракт, що не дозволяє успішно боротися з гастритом, колітом, захворюванням підшлункової залози.

Дрібне харчування не знижує тягу до солодкого. Насправді це найгірший спосіб, щоб вплинути на дисбаланс цукру крові (інсулінові гойдалки). В результаті людина стане ще більш залежною від солодкого. А 2-х і 3-х разове харчування може допомогти огрядним людям, особливо молоді, краще контролювати рівень холестерину, ніж дрібне харчування. Як показало інше дослідження, щоденне вживання двох великих порцій їжі, замість шести маленьких з аналогічною кількістю калорій, ефективніше діє в боротьбі із зайвою вагою. При дворазовому харчуванні знижується вміст жиру в печінці і помітно підвищується чутливість до інсуліну, чого не спостерігається при шестиразовому харчуванні [3].

Лікар Ю. Бабкін відзначає, що режим харчування людини має значний вплив на гормональну активність організму (особливо гормону інсуліну) і обмін речовин організму, від яких, у свою чергу, залежить стан здоров'я людини. Адже кожний прийом їжі є сигналом до одночасної активізації всієї маси бета-клітин підшлункової залози людини відкрити всі накопичені ємності з інсуліном і надіслати його в кров. При цьому кількість їжі не має значення, навіть невелика порція їжі запускає цей рефлекс. Тому будь-яке під'їдання (перекушування) сприймається підшлунковою залозою так само, як повноцінна їжа і в кров рефлекторно здійснюється викид інсуліну (навіть якщо це просто фрукт або маленький шматочок печива), рівень якого у більшості сучасних людей хронічно підвищений і є причиною тяжких хвороб. Адже надлишок інсуліну утрудняє роботу мозку, підвищує розмноження клітин і зростання мікроорганізмів, у тому числі вірусних і мікробних інфекцій, а також пухлин, викликає так звані "хвороби цивілізації": атеросклероз, гіпертонію, інфаркти, інсульты, рак, остеохондроз хребта, алергії, діабет другого типу, надлишкову вагу і ожиріння та ін. Тому харчування повинно відповідати віку, статі, стану психічного та фізичного здоров'я. Воно повинно бути кратним: для дорослих – 3–2–1, а для дітей 5–4–3 (в залежності від віку і потреби). А зменшене по кратності харчування, повинно стати звичним стилем життя, тоді негативних наслідків для стану здоров'я не буде [1].

Порушення режиму харчування та споживання продуктів, що завдають шкоди організму, проявляється після закінчення значної кількості часу. Для зміни поточного стану справ потребує посилення пропаганди здорового способу життя і правильного харчування. Необхідно, щоб кожен студент провів об'єктивний і всебічний аналіз усіх аспектів цього складного питання, спираючись на сучасні наукові дослідження і практичний досвід [6, с. 82].

Харчування з 12-годинним і більше перервами також запускає процеси аутофагії – переробку клітиною власних складових частин. При цьому режим харчування зменшується жирова маса тіла, але

не втрачається м'язова, знижується рівень холестерину і глюкози в крові, в розхід йдуть у першу чергу старі та пошкоджені структури (скупчення окислених білків, дефектні мітохондрії). У результаті клітина омолоджується. Ця здатність обумовлена генетично. У людей вона також запускається при нестачі деяких амінокислот: лейцину, аргініну, лізину і метіоніну, якими багаті продукти тваринного походження. Частково заміщаючи тваринні білки рослинними, ми сприяємо процесу аутофагії, сповільнюємо своє старіння і зменшуємо ризики пухлинних, серцево-судинних і нейродегенеративних захворювань. (За відкриття механізму аутофагії у 2016 році була присуджена Нобелівська премія з фізіології і медицини професорові Токійського технологічного інституту Есінорі Осумі) [7].

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Сучасний характер харчування більшості студентів характерний порушенням режимом харчування, що є проявом негативного типу самозбережувальної поведінки. Ритм життя, розумові та психічні навантаження, дефіцит часу проваюють вироблення таких форм поведінки, які більше орієнтовані на інші цінності, ніж турбота про власне здоров'я. Режим харчування є поки що невикористаним резервом поліпшення стану їхнього здоров'я. Поширення знань у ВНЗ про вплив режиму харчування є важливою умовою успішного навчання і формування культури здоров'я студентів.

**Подальші дослідження** передбачається провести у напрямку подальшого вивчення впливу режиму харчування на формування культури здоров'я студентів.

### Використані джерела

1. Бабкин Ю. Инсулин и здоровье: Инсулинопонижающий метод / Ю. Бабкин. – Иерусалим : ЛИРА, 2010. – 199 с.
2. Балыкова О. П. Исследование культуры питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья / О. П. Балыкова, А. П. Цыбусов, Д. С. Блинов [и др.] // Интеграция образования. – 2012. – № 2. – С. 56–59.
3. Беловешкин А. Аргументы дробного питания и их разбор. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.beloveshkin.com/2014/11/drobnoe-pitanie-ne-rabotaet.html>.
4. Горобей М. П. Особливості прояву самозбережувальної поведінки студентів у харчуванні / М. П. Горобей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 136. Т. III. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 49–51.
5. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : Підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
6. Романенко В. О. Культура питания как фактор определяющий здоровье человека / В. О. Романенко // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения : сб. трудов Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, Юрга, 5-6 ноября 2015 г. : в 2 т. – Томск : Изд-во ТПУ, 2015. – Т. 2. – С. 80–82.
7. Стасевич К. Аутофагия на страже здоровья клетки / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2016. – № 11. – С. 14–20.
8. Стонога В. Г. Тропа долголетия. Коррекция режима питания и веса / В. Г. Стонога. – Славянск : Печатный двор, 2010. – 87 с.

Gorobey M.P.

### NUTRITION MODE AS A FACTOR OF FORMATION CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS

*The analysis of the data of modern scientific literature on the influence of nutrition mode on the health status of students is revealed in the article. Nutrition is one of the factors that determining human health. It is shown that the majority of students eat situationally, hurry unconsciously. A self-preservation behavior of the majority of students was of a negative type, and low self-esteem health that affects the behavior in the field of nutrition. It has been established that such nutrition leads to a malfunction of the nervous and hormonal regulation of physiological processes underlying digestion, causing digestive disorders and various disease processes. Frequent meals in small portions, that are common at the present time, do not have rational confirmation. When such meals is present, it is always more glucose and cholesterol in the blood. Furthermore, every meal leads to the rise of insulin when fat burning is stopped. After all, the digestive glands need time to accumulate enough digestive enzymes. And this, in turn, overloads the digestive tract that can successfully deal with gastritis, colitis, diseases of the pancreas. When two meals it is reduced the fat content in the liver and increases significantly the sensitivity to insulin, which is not observed at six times of having meals. Nutrition with a 12-hour or more breaks triggers autophagy processes – processing cell's own components. In this nutrition mode, the blood glucose and cholesterol levels decrease because of decomposition of primarily old and damaged structure (accumulation of oxidized proteins, the defective mitochondria). As a result, the cell is rejuvenated. It proves the importance of adhering to nutrition mode by students that promotes activation of neural connections and improve cognitive function, increases the sensitivity of tissues to insulin, prevents inflammatory diseases, stimulates the immune system. The ways of solving the problem of compliance with the nutrition mode of students as a factor in the formation of culture of health will be the task of our next research.*

**Key words:** students, nutrition mode, insulin, autophagy, health behavior, culture of health.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2017 р.