

ПРОФІЛАКТИЧНА МЕДИЦИНА

УДК 613.292:616.31–008.12–06]-057.87(045)

ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЇЖІ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ

*Н. Д. Корольова, В. В. Чорна, Н. І. Гуменюк,
В. Ю. Ангельська, С. С. Хлєстова*

**Вінницький національний медичний університет
імені М. І. Пирогова, м. Вінниця**

Резюме. В статті розглянуті питання щодо вживання студентами — медиками їжі швидкого приготування. Вплив різних харчових додатків на стан здоров'я споживачів. Захворюваність студентів, які вживали їжу швидкого приготування.

Ключові слова: студенти-медики, фаст-фуд, харчування, стан здоров'я.

Вступ. Раціональне харчування дозволяє попередити розвиток багатьох захворювань, які на сьогодні є провідними в структурі причин смертності в Україні [1,2,3].

Американський центр з контролю захворювань визначив, що 248 тисяч американців передчасно помирають внаслідок ожиріння, як результат споживання швидкої їжі, що є другим показником смертності в країні (перший — тютюнопаління), хоча останнім часом американський фаст-фуд дещо втрачає свою популярність завдяки споживанню здорової їжі [4,5].

В Україні 70% населення також широко користується виробами об'єктів швидкого харчування, особливо, це стосується молоді у великих містах. Вони стали найбільш відвідуваними закладами для студентів [4,5].

Фаст-фудівські страви у своєму складі містять значну кількість різних харчових додатків: барвники, консерванти, емульгатори, регулятори кислотності, підкислювачі, загущувачі, стабілізатори, підсилювачі смаку, модифіковані крохмалі, розпушувачі та харчові ароматизатори [6].

Прихильники швидкого харчування потрапляють в число людей, які страждають на ішемічну хворобу серця, а багато хто помирає від інфаркту міокарда. Відомо, що рак молочної залози зустрічається на 40% більше у жінок, що віддають перевагу нераціональному неповноцінному харчуванню, тобто фаст-фуду [7,8].

Мета роботи: визначити поширеність користування та вплив на здоров'я студентів — медиків продукції закладів фаст-фуду.

Матеріали та методи дослідження. Нами розроблена анкета щодо користування продукцією підприємств швидкого харчування студентами-медиками та змін у стані здоров'я за період навчання у закладі вищої освіти.

Для визначення цієї проблеми ми провели анкетування 608 студентів 2,4,5 курсів Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова.

Результати та їх обговорення. В результаті аналізу виявлено значне поширення серед молоді вживання їжі швидкого приготування: серед україномовних студентів другого курсу, вживання продукції фаст-фудів становило 84 %, 4-го курсу — 87 %, 5-го — 79 %, а серед іноземних, відповідно — 74 % (2-й курс), та 95 % (5-й курс). Подібна ситуація виявлена і серед студентів — п'ятикурсників Оренбурзького державного медичного університету, в якому 77 % студентів відвідують кафе та ресторани «швидкого харчування». Аналіз захворюваності у опитаних показав зростання у них хвороб органів шлунково-кишкового тракту (гастрит, виразка і панкреатит, почастішали скарги на біль і важкість у шлунку, печію та метеоризм), але мало хто з студентів звертається з цими проблемами до лікарів (рис. 1, 2) [9].

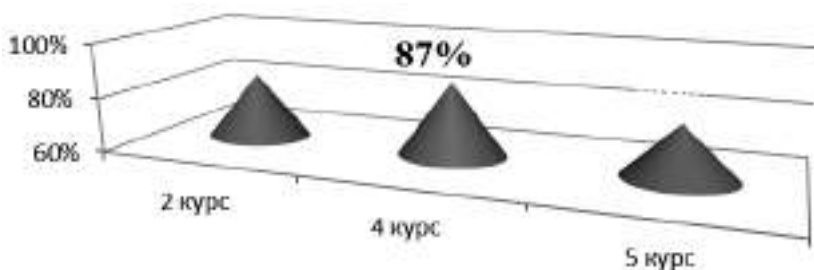


Рис. 1. Вживання продукції фаст-фудів українськими студентами.

Основними причинами такої ситуації є: брак часу і зручне розташування об'єктів зі швидкою їжею; нестача коштів та значний психологічний вплив реклами; відчуття швидкого насичення і яскраво виражений смак страв. Студенти медичного університету мають доволі щільний навчальний графік, особливо починаючи з 3 курсу. Кафедри клінічного профілю знаходяться на базі лікарень, розташованих у різних частинах міста і на період переїзду потрібна вся велика перерва чи більше на прийом їжі залишається обмаль часу, тому студентам

доводиться робити це «на ходу», використовуючи швидку їжу із кіосків, що розміщені неподалік від основних корпусів університету.

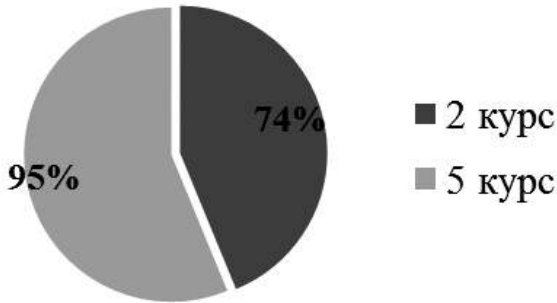


Рис. 2. Вживання продукції фаст-фуду іноземними студентами — медиками.

Психологами давно встановлено, що наш мозок людини по різному реагує на той чи інший колір. Жовтий, червоний, помаранчевий кольори найчастіше використовуються при оформленні готової продукції мережі фаст-фуду, що приваблює увагу відвідувачів [6,7].

Ще одним із чинників, що робить фаст-фуд таким відвідуваним є абсолютно новий, невідомий раніше смак їжі, який відкрив американський вчений, професор Річард Меттс університету Пердью в Вест-Лафайетт. Після тривалих досліджень він виявив, що крім п'яти основних смаків (кислий, солодкий, гіркий, солоний, специфічний для м'яса — *umami*), існує ще один — *oleogustus*, так званий смак жирного. В ході спостереження було виявлено, що люди реагували навіть на незначну кількість жиру в готовому продукті, що був позбавлений характерної жирної консистенції. У значних концентраціях жир викликає неприємні відчуття, а в невеликих — навпаки підсилює привабливість майже всіх продуктів, що широко використовується у фаст-фудах.

Каліфорнійські дослідники Пол Кенні та Пол Джонсон проводили свої дослідження в експериментах на щурах і з'ясували, що жирна їжа приховує у собі ту ж небезпеку, що й наркотики: чим більше її вживаєш, тим більші дози потрібні для задоволення організму [6,7]. Вони довели, що споживання грубої, жирної, холодної чи занадто гарячої їжі, що фаст-фуд викликає подразнення слизової оболонки шлунково-кишкового тракту (ШКТ), як при вживанні алкоголю, медикаментів, при стресах та є чинниками ризику розвитку хвороб травної системи [6,7].

Нами виявлено, що у студентів ВНМУ ім. М. І. Пирогова з кожним роком збільшується кількість хвороб ШКТ, а саме гастриту, гастродуоденіту, панкреатиту, виразки шлунку. Так, на 2-му курсі на гастрит хворіють 16 % осіб, на панкреатит — 2 %, виразку шлунка — 3 %. На четвертому курсі тенденція збільшується — гастрит діагностується у 16 % студентів, панкреатит вже — у 7 %, виразка шлунку — у 4 %, гастродуоденіти — у 2 % студентів. На 5 курсі гастрит виявлено уже у 24 %, панкреатит — у 7 %, виразку шлунку — у 6 % осіб. Багато студентів скаржаться на біль і важкість у шлунку, зокрема, на 2-му курсі — 38 % анкетованих, на 4-му — 28 %, на 5-му — 26 %.

Найчастіше у студентів діагностується гастрит, що супроводжується скаргами на біль у шлунку, нудоту, відчуття наповненості шлунку під час та після споживання їжі, відрижку, запори та діарею. Занепокоєння викликає той факт, що гострий гастрит може перейти у хронічну форму, яка є попередником більш серйозних захворювань — виразкової хвороби або навіть раку шлунку.

Тривале вживання висококалорійної їжі швидкого приготування в подальшому може призвести до розвитку хвороб й інших систем організму зокрема, серцево-судинної (атеросклерозу, гіпертонії, стенокардії), ендокринної (цукрового діабету II типу, ожиріння), видільної (ниркова недостатність), надлишкової маси тіла тощо. В даний час встановлено тісний взаємозв'язок між виникненням депресії, хвороби Альцгеймера, шизофренії з високим рівнем вживання напівфабрикатів. У зв'язку з цим, в психіатричних клініках Великобританії дієтотерапія стала одним із основних методів лікування, що передбачає перевагу в раціоні харчування риби, овочів, фруктів, горіхів, злаків і обов'язкове виключення з нього рафінованих і пересмажених продуктів [4,9].

Незбалансоване фаст-фудівське меню призводить до ожиріння, порушень в ендокринній та імунній системі, що в свою чергу суттєво позначається на фізичному та розумовому розвитку споживачів. Виникнення синдрому гіперактивності у дітей вчені пов'язують також з вживанням “швидкої їжі”. Так, фахівці Телетонського науково-дослідного інституту дитячого здоров'я в Австралії дійшли висновку, що «західний» стиль харчування (фаст-фуд), небезпечний для дітей. Оскільки за вмістом харчових добавок він здатний викликати зміни в тих відділах мозку, що відповідають за увагу та концентрацію. З метою попередження несприятливих змін у здоров'ї студентів, у першу чергу, рекомендовано харчуватися молоді завжди вчасно та в міру, уникати перекусів на ходу і сухоїдіння, їжу готувати завжди з якісних свіжих продуктів та піддавати їх ретельній санітарній і термічній об-

робці. Не доцільно також зловживати надмірно холодною або гарячою, жирною, копченою і гострою їжею [5].

Висновок. Виконані нами дослідження показали, що 70% студентської молоді ВНМУ ім. М. І. Пирогова харчується фаст-фудом, сухими пайками та їжею із магазинів, які є причиною виникнення різноманітних захворювань (гастрит, виразка шлунку, панкреатит та інші), частота яких з кожним роком збільшується. Своєчасне проведення відповідної санітарно-просвітної роботи зі студентами сприятиме формуванню у них позитивного відношення до здорового харчування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Котешева І. А. Здоровий спосіб життя і довголіття. / І. А. Котешева. -М.: РИПОЛ класик, 2008. — 96 с.
2. Цаценко І. І. Гігієна та екологія людини. Навчальний посібник / І. І. Цаценко. — Львів: Афіша, 2000. — 248 с.
3. Багдиків Г. М. Дієти і правильне харчування / Г. М. Багдиків. — М.: Березень, 2004. — 158с.
4. Шелтон Г. М. Натуральна гігієна / Г. М. Шелтон. — М.: Лейла, 1997. — 640 с.
5. Горохова В. А. Лікувально-збалансоване харчування — шлях до здоров'я і довголіття / В. А. Горохова, С. М. Горохова. — М.: Здоров'я, 2006. — 350 с.
6. Закревський В. В. Безпека харчових продуктів і біологічно активних добавок до їжі. Практичне керівництво / В. В. Закревський. — СПб.: Горд, 2004. — 280 с.
7. Ейзенберг А. Фаст — фуд /перекл. з англ. / А. Ейзенберг, Х. Муркофф, С. Хатавей. — Мн.: Валев, 2001. — 656 с.
8. Гарднер Е. С. «Харчування похапцем» /перекл. з франц. / Е. С. Гаднер. — Київ: Культура, 1999. — 448 с.
9. Конишев В. А. Все про правильне харчування / В. А. Конишев. — М.: Олма-Пресс, 2001. — 304с.

Влияние на здоровье студентов-медиков еды быстрого приготовления

Н. Д. Корольова, В. В. Черная, Н. И. Гуменюк, В. Ю. Ангельская, С. В. Хлестова

Винницкий национальный медицинский университет имени М. И. Пирогова, г. Винница

Резюме. В статье рассмотрены вопросы, касающиеся употребления студентами еды быстрого приготовления. ее влияния на состояние здоровья молодежи. Влияние разных пищевых добавок на состояние здоровья потребителей. Заболеваемость студентов, которые употребляли еду быстрого приготовления.

Ключевые слова: студенты — медики, фаст-фуд, питание, состояние здоровья.

Health impact of fast food on medical-students

*N. D. Korol'ova, V. V. Chorna, N. I. Gumeniuk, V. U. Anhels'ka,
S. S. Hlestova*

National Pirogov Medical University, Vinnytsya

Summary. The article raises questions about the fast food consumption among medical students and its impact on the health of young generation. The health effects of different food additives and the morbidity among students who eat fast food have been described.

Key words: medical students, fast food, nutrition, state of health.

Відомості про авторів:

Корольова Наталія Дмитрівна — доцент, кандидат медичних наук, кафедри медицини катастроф та військової медицини Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Адреса: м. Вінниця, вул. Пирогова, 56.

Чорна Валентина Володимирівна — старший викладач, кандидат медичних наук кафедри медицини катастроф та військової медицини Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Адреса: м. Вінниця, вул. Пирогова, 56.

Гуменюк Наталія Іванівна. — викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Адреса: м. Вінниця, вул. Пирогова, 56.

Ангельська Вікторія Юріївна — викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Адреса: м. Вінниця, вул. Пирогова, 56.

Хлестова Світлана Святославівна — кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медичної біології Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. Адреса: м. Вінниця, вул. Пирогова, 56.