

УДК 613.2-053.7

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Козік Н.М., Стратійчук Н.А., Пилип Г.М., Логуш Л.Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стаття присвячена аналізу харчування студентів молодших курсів вищої школи, пошуку варіантів навчання та визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності при вивченні предметів медико-біологічного циклу. Вивчення якості раціонів студентів молодших курсів вищих навчальних закладів показало відсутність свідомого ставлення до харчування. Виявлено низький рівень вмінь і навичок студентів в організації власного харчування. Недостатній рівень знань про належне харчування є потенційним чинником погіршення здоров'я, виникнення первинних і вторинних аліментарних захворювань, зниження розумової працездатності. Запропоновано шляхи підвищення рівня знань з практичної нутріціології студентів вищої школи як ефективної умови покращання стану їхнього здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, раціональне харчування, калоризатор, раціон, енерговитрати, нутрієнти, аліментарні захворювання.

Постановка проблеми. Стан здоров'я населення – необхідний компонент існування та самозбереження держави. Проблеми, пов'язані зі здоров'ям в Україні, зумовлюють необхідність дослідження можливостей і механізмів управлінського впливу на збереження і зміцнення здоров'я нації як одного із вагомих чинників національної безпеки. Про це свідчать висока (удвічі вища ніж у країнах Європейського Союзу) смертність, насамперед чоловіків працездатного віку; низька тривалість життя (розрив з ЄС більше ніж 10 років); найвищі в Європі темпи депопуляції та стрімке старіння [8, с. 7].

Управляти здоров'ям можна через інвестиції в нього в широкому сенсі часу, грошей і засобів. Такими засобами можна вважати фізичну активність, своє налаштування на здоровий спосіб життя, екологію життя і раціональне харчування. Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами: 1. забезпечення росту та розвитку молодого покоління; 2. формування високого рівня здоров'я; 3. відновлення працездатності; 4. збільшення тривалості життя; 5. покращання якості життя; 6. зменшення рівня аліментарних захворювань. 7. захист населення від надходження в організм людини контамінантів аліментарним шляхом; 8. прискорення одужання та профілактика рецидивів захворювань [3, с. 65].

За висловом відомого гігієніста Г.В. Хлопіна «Добре харчування – основа народного здоров'я, оскільки воно збільшує опірність організму до хвороботворних впливів і від нього залежить розумовий, фізичний розвиток, його працездатність і бойова сила».

Проблеми «харчування і здоров'я», «харчування і хвороби» тісно взаємопов'язані. Тому розуміння ролі харчування для збереження здоров'я, його покращання та профілактики ряду захворювань молоді необхідні практичні знання з нутріціології. Нераціональне харчування може зумовити аліментарні захворювання пов'язані з повним голодом чи частковим недоїданням, що викликає нутрієнтну недостатність, або надлишок деяких компонентів їжі. Невмілі спроби корекції раціону часто стають причиною вітамінної (гіпервітамінози А, Д, Е) та мінеральної надмірності (флюороз, селеноз). Сурогатні, фальсифіковані, консервовані продукти,

концентрати та продукти, які містять контамінанти (деякі харчові добавки: синтетичні барвники, стабілізатори, емульгатори та ксенобіотики) часто зумовлюють харчову алергію чи ідіосинкразію, психогенну харчову несприйнятливості. В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології [9, с. 33].

Актуальність проблеми вивчення якості та характеру харчування студентів та суб'єктивної оцінки здоров'я полягає у виявленні здатності до самооцінки раціону, порушень структури харчування. Для покращання здоров'я молоді важливо мотивувати її до раціонального харчування і навчити правильно формувати свій раціон.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему здорового харчування в Україні досліджують багато науковців, зокрема Пересічний М.І., Цимбаліста Н.В., Банковська Н.В., Карпенко П.О., Гуліч М.П., Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Перерерій В., Григоров Ю. та інші. Аналіз останніх досліджень і публікацій [1, 2, 4, 5, 7, 9] показує, що в результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 1990-2012 р.р. вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [1, с. 3]. За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35% [6, с. 5]. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування.

М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна досліджували харчування студентів і сформулювали концепцію збереження та зміцнення здоров'я студентів, одним із шляхів яких є оптимізація їх харчування. Саме забезпечення здорового, раціонального харчування вони вважають важливою складовою в комплексі умов, необхідних для формування і розкриття творчого, духовного, культурного, фізичного потенціалу кожного студента. До проблем, що потребують невідкладних рішень дослідники відносять не-

збалансованість раціонів харчування як результат недостатнього вживання найбільш цінних у біологічному відношенні харчових продуктів, перевагу вуглеводно-жирового компонента, що призводить до появи надмірної маси тіла, до розвитку порушень вуглеводного обміну; ... відсутність відповідних знань щодо здорового харчування у студентів [7, с. 184, 186].

У своїх дослідженнях С. І. Чернецька теж вказує на низький рівень освіти населення з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування. Все частіше люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»). Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я населення, особливо молоді, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів [4, с. 212].

Пріоритетними напрямками оптимізації харчування студентів дослідники вважають формування раціонів з використанням продуктів підвищеної харчової і біологічної цінності та кулінарної продукції функціонального призначення; індустріалізацію системи харчування студентів; використання новітніх форм обслуговування в закладах ресторанного господарства при освітніх закладах; валеологічні заходи у вищих навчальних закладах.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження сучасних науко-

вих джерел, присвячених проблемам здорового харчування молоді, дають можливість зрозуміти, що рівень знань недостатній, харчування незбалансоване. Проте нечітко вказані шляхи і значимість формування свідомого ставлення молоді до власного харчування, а отже, і здоров'я. Недостатньо висвітленими залишаються також можливості освітніх впливів вищої школи на підвищення знань і вмінь з нутріціології студентської молоді, мотивації до здорового харчування, як складової здорового способу життя. Наші дослідження присвячені виявленню основних помилок у харчуванні молоді, виявленню рівня знань і навичок в побудові збалансованого харчового раціону, пошуку можливих напрямів корекції навчання студентів.

Мета статті. Метою нашої роботи став аналіз харчування студентів молодших курсів вищої школи і пошук варіантів навчання, визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності при вивченні предметів медико-біологічного циклу. Завданням дослідження була діагностика вміння студентів визначати і оцінювати свій харчовий раціон; встановити залежність між характером харчування та рівнем працездатності та здоров'я; виявити можливі шляхи формування культури харчування у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. В процесі роботи проаналізовано практичні роботи з курсу безпеки життєдіяльності за темами «Основи ді-

Таблиця 1

Фактичний середньодобовий раціон та його енергетична цінність

Продукти	Маса г	Калорійність		Склад, г		
		100 г	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи
Всього						

Таблиця 2

Складання паспорта здоров'я

Показник	Нормальне значення	Ваші дані
Ріст		
Маса	Належна за інд. Брока	
Температура тіла	36-37°C	
Частота серцевих скорочень	60-80/хв	
Частота дихання	14-16/хв	
Рухова активність (в км/добу, або час руху год)	6-10 км/добу, 2-2,5 год/добу	
Артеріальний тиск	120-110/60-80 мм рт ст	
Самопочуття (в балах)	відмінне	
Сон(в балах)	6-8год, відмінний	
Апетит(в балах)	відмінний	
Характер харчування (раціональне, нераціональне, кількість разів на день)	раціональне 4-5 разів на день	
Працездатність(в балах)	висока	
Фактори середовища проживання (побутові умови: задовільні, незадовільні, забрудненість середовища)	задовільні	
Загартовування (вид)	регулярне	
Порушення зору (вид)	відсутні	
Вроджені вади, травми	відсутні	
Вади постави, плоскостопість	відсутні	
Шкідливі звички	відсутні	
Частота і тривалість простудних захворювань	Відсутні (1-2 рази в рік)	
Хронічні хвороби	відсутні	
Група здоров'я	1	

ететики та безпека харчування» та «Формування здорового/зберігаючого стилю життя». Респондентами стали 161 студент 1-2 курсів 8 факультетів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. З них 96 жіночої статі та 65 – чоловічої. Дослідження раціону студентів проводилось з використанням програм: *kalorizator.ru*, *health-diet.ru*. та таблиць «Склад і калорійність харчових продуктів». Оцінка раціональності харчування і його студентської самооцінки проводилася у порівнянні з потребами для людей, які займаються розумовою працею з урахуванням віку (17-19 років) та статі.

Раціон студентів заносився у таблицю «Фактичний середньодобовий раціон та його енергетична цінність» (табл. 1), а підсумовані дані порівнювались із визначеними кількісними потребами й аналізувались ними у висновках.

Самооцінку рівня здоров'я студенти проводили за паспортом здоров'я табл. 2, тестом «Стан здоров'я» та таблицею «Оцінка суб'єктивних показників рівня здоров'я (за В. А. Доскіним і Є. Г. Меркіним)».

Власні антропометричні та фізіометричні показники студенти вносили в табл. 2 разом із розрахованими показниками з наступним порівнянням відповідності своїх даних із нормального значення показників стану організму та визначенням групи здоров'я.

За характером діяльності студенти відносяться до осіб розумової праці середньої інтенсивності. Гігієнічні рекомендації для організації харчування цієї групи наступні: енергетична цінність раціону повинна складати для чоловіків 2100-2450 ккал, для жінок – 1800-2000 ккал. При виконанні важкої розумової праці в період сесії енергетична цінність може зростати для жінок до 2400 ккал, а для чоловіків – до 2600 ккал. Кратність прийому їжі – 4-5 разів на добу.

Згідно нашого дослідження енергетична цінність раціону відповідає нормі у 30,4% (49) студентів. З них 32 жінки і 17 чоловіків. Недостатня калорійність харчування у 28,5% (46) респондентів, (28 жінок і 18 чоловіків). Надмірне енергоспоживання у 40,9% (66) опитаних (36 жінок і 30 чоловіків).

Правильним вважається харчування збалансоване за всіма нутрієнтами. Співвідношення поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів) за енергетичною цінністю у відсотках 12:30:58. При важкій праці співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно становити відповідно 1:2:5. До раціону молоді та студентів слід включати продукти, що містять багато білків і вуглеводів. Тваринні білки в раціоні повинні включати 50% білків молока. Вуглеводи забезпечують організм енергією. Потреба в них тим більша, чим інтенсивніше та триваліше навантаження. Їжа повинна бути такою збагачена вітамінами, оскільки при інтенсивній діяльності потреба організму в них зростає [10, с. 165].

При дослідженні якісного складу раціону студентів виявлено, що достатню кількість білків у раціоні мають лише 51,5% (83) студентів, 44 з яких жінки, і 29 – чоловіки. Недостаньо вживають білків 66 студентів, що складає 40,9%. Дефіцит білків виявлено у 36 жінок і 30 чоловіків. Надмірне споживання протеїнів спостерігалось

лише у 13,7% (22) респондентів (16 жінок і 6 чоловіків). Аналіз кількості жирів у раціоні показав, що нормальне, недостатне і надмірне споживання розподілились приблизно в однаковому співвідношенні: 32,9%, 32,9% і 34,2% відповідно. Недостатне споживання жирів відзначають 31 респондентів-жінок і 22 чоловіки. Достатня кількість жирів виявлена у раціонах 39 жінок та 14 чоловіків. Надмір вживання жирів відзначена у 26 жінок та 22 чоловіків. Дослідження споживання вуглеводів показало, що лише 31,0% (50) студентів отримує належну кількість цього нутрієнта. З них 31 жінка і 19 чоло-віків. Надлишок вуглеводів виявився в раціонах 12 студентів, що склало 7% респондентів. Брак вуглеводів виявився у 99 обстежених, що складає 61,5%. Значний дефіцит цієї складової мають раціони 56 жінок та 43 чоловіків.

В процесі вивчення характеру харчування студентів молодших курсів виявлено значні відхилення від норми у споживанні вуглеводів та жирів, як основних енергетичних джерел. Це відобразилось у відхиленнях від нормальної маси тіла у 29,7% респондентів та зниженні працездатності студентів. Дуже низьку працездатність за проведеною самооцінкою здоров'я за В. А. Доскіним і Є. Г. Меркіним відзначають 18,8% студентів. Середня працездатність виявлена у 60,9% і лише 12,5 відсотків оцінили свою працездатність як високу.

Факторами, які визначають правильний режим харчування, крім умов і характеру праці, є тривалість навчального часу і змінність роботи. Інтервали між прийомами їжі не повинні перевищувати 4-5 год. Вечеряти рекомендується не пізніше ніж за 2,0-2,5 години до сну [10, с. 104].

Аналіз студентських робіт в нашому дослідженні показує, що нормальна кратність харчування (4-5 разів на день) виявлена у 25,3% респондентів. 27,2% опитаних вживають їжу 2 рази на день, а 47,4% харчуються тричі на день.

При аналізі самооцінки раціональності харчування студентів спостерігалася необ'єктивність оцінювання. Нераціональним своє харчування визнало лише 50% респондентів, хоча відхилення у раціонах були виявлені в 71,8% випадків. Самопочуття, як суб'єктивний фактор здоров'я, оцінили на відмінно лише 9,4% досліджуваних. 64,1% студентів вказали на добре самопочуття, а задовільним його вважали 26,5%.

Вивчення наслідків впливу аліментарного чинника на організм людини зумовлює необхідність розробки заходів профілактики захворювань і вдосконалення здоров'я людини, покращання її працездатності шляхом впровадження заходів раціоналізації харчування населення. На наш погляд покращити практичні знання студентської молоді можна шляхом вивчення цих питань в межах запропонованої в нашому навчальному закладі програми «Громадського здоров'я». В неї включено теоретичний матеріал з організації збалансованого харчування для молоді у сфері розумової праці, питання безпеки харчування і профілактики аліментарних захворювань. Для отримання практичних навичок та мотивації до побудови здорового харчування студенти виконують практичні роботи з оцінки власного раціону та його корекції з використанням продуктів

підвищеної біологічної цінності. Для закріплення знань зі здорового способу життя студентам пропонується оцінити свій стан здоров'я за паспортом здоров'я та скласти програму оздоровлення, включаючи зміну харчових звичок.

Програма «Громадське здоров'я» у Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича є предметом вибору навчального закладу для 1-2 курсів, яка дає валеологічні знання, що дають змогу провести корекцію способу життя студентів вищої школи і створити підґрунтя для покращення їх здоров'я.

Висновки і пропозиції. В процесі дослідження виявлено, що раціони більшості студентів незбалансовані за основними нутрієнтами, з тенденцією до перевищення енергетичних потреб. Неправильна організація харчування пов'язана

з відсутністю належного рівня знань з нутріціології, необхідного для побудови здорового харчування, що виявляється в необ'єктивній оцінці раціонів та відсутності навичок його корекції. Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя.

Існуючі навчальні програми дисциплін медико-біологічного циклу не дають можливості вдосконалити ці знання та виробити навички. З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження відповідних тем, предметів та здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Список літератури:

1. Банковська Н. В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: автореф. дис. .. канд. мед. наук: 14.02.01 / Н. В. Банковська. – К.: Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2008. – 24 с.
2. Бурлаку Н. І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп., Київ, НТУУ «КПІ», 2010, с. 150-151.
3. Гігієна харчування з основами нутріціології: підручник; У 2 кн. – Кн. 1 / [Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благодарова та ін.]; За ред. проф. В. І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.
4. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини / О. М. Григоренко // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, Донецьк: ДНУЕТ. – 2011. – № 1(49). – С. 205-217.
5. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблемы старения и долголетия / М. П. Гуліч, 2011, Т. 20, № 2. – С. 128-132, 205-217.
6. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ МОЗ України від 18.11.1999 р. № 272. http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html
7. Пересічний М. І. Концепція організації харчування студентів / М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 177-188.
8. Рингач Н. О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки: монографія / Н. О. Рингач. – К.: НАДУ, 2009. – 296 с.
9. Цимбаліста Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. Н. В. Цимбаліста, Н. В. Давиденко // Проблеми харчування. – 2008. – № 1-2. – С. 32-35
10. Полушкін П. М. Основи нетрадиційного лікування / П. М. Полушкін, О. В. Алсібай, Д. В. Гальченко, Ф. Ф. Клім.

Козик Н.Н., Стратийчук Н.А., Пилип Г.Н., Логуш Л.Г.

Черновицький національний університет імені Юрія Федьковича

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СПОСОБА ЖИЗНИ

Аннотация

Статья посвящена актуальным проблемам здорового питания молодежи. Изучение качества рационов студентов младших курсов высших учебных заведений показало отсутствие сознательного отношения и понимания роли питания в формировании здоровья. Исследованием определен низкий уровень навыков студентов в организации питания. Недостаточный уровень знаний о должном питании является потенциальным фактором ухудшения здоровья, возникновения первичных и вторичных алиментарных заболеваний, снижение умственной работоспособности. Предложены пути повышения знаний в области практической нутрициологии для студентов высшей школы.

Ключевые слова: здоровье, рациональное питание, калоризатор, рацион, энерготраты, нутриенты, алиментарные заболевания.

Kozik N.M., Stratiichuk N.A., Pylyp G.M., Logush L.G.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

RESEARCH OF FEEDING HABITS OF HIGHER SCHOOL STUDENTS AS A COMPONENT OF A WAY OF LIFE

Summary

The given article analyzes the nutrition patterns of junior higher education students, dwells on the ways of determining and teaching the crucial points of forming conscious attitude to nutrition in the course of studying the subjects of medical and biological cycle, nutrition being an important factor of maintaining health and high work efficiency. The study on the quality of diets of the first-year and sophomore students of higher educational institutions has revealed a drastic lack of conscious attitude to nutrition. The majority of students appear to possess a low level of skills as in regards to organizing and planning their own nutrition. The lack of conscious approach and knowledge of the basics of proper nutrition is a potential factor in the deterioration of health, occurrence of primary and secondary nutritional diseases, as well as reduction of mental capacity. This article offers the ways for the junior students of higher education facilities to improve their general knowledge in the field of practical nutrition science as an effective condition of improving their health.

Keywords: health, balanced nutrition, calorie calculator, diet, energy consumption, nutrients, nutritional disease.