

Роль здорового харчування у підтриманні соціальних аспектів життя молоді

І.П. Козярін¹, О.П. Івахно¹, Ю.В. Немцева¹, А.Н. Каракашян², Т.Ю. Мартиновська²

¹Національна медична академія післядипломної освіти імені П.Л. Шупика, м. Київ

²ДУ «Інститут медицини праці НАМН України», м. Київ

У статті наведені результати анкетного опитування 1118 дівчат у віці 15–17 років, які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах, гігієнічного оцінювання організації харчування у п'яти закладах професійно-технічної освіти та стану здоров'я підлітків у м. Києві за останні 10 років.

Установлені недоліки в організації харчування підлітків, порушення стану здоров'я та визначені профілактичні заходи на рівні закладів професійно-технічної освіти.

Ключові слова: дівчата-підлітки у віці 15–17 років, професійно-технічні навчальні заклади, організація харчування, здоров'я.

Суспільний розвиток України налаштований на підтримання і зміцнення здоров'я саме молодого покоління [1, 2].

Створення доступних умов щодо отримання всіх рівнів освіти, модернізація інформаційної сфери, акцент на формування здорового способу життя через виховання культури здоров'я, забезпечення чистого довкілля повинні дати позитивні результати [3–7].

Закладення фундаменту здоров'я у складному сучасному соціумі вимагає свідомих зусиль від кожного громадянина країни. Новий зміст біологічної сутності здоров'я у несприятливому середовищі повинен бути усвідомлений через сучасну систему соціально-економічних, медико-профілактичних і виховних заходів [8].

Стан здоров'я дитячого населення країни має негативні тенденції, що в ряді випадків формує синдром «неповноцінності», знижує психологічний статус, адаптаційні можливості організму підлітка до наступних етапів соціалізації. Випускники загальноосвітніх навчальних закладів, які уже мають ті чи інші відхилення у здоров'ї, стають студентами вищих навчальних закладів різного рівня, освоюють робітничі професії і не завжди готові до засвоєння нових навчальних програм, реалій самостійного життя.

Пасивні форми відпочинку поряд з високим навчальним навантаженням та гіподинамічним його супроводом, нерациональним харчуванням, поширеністю шкідливих звичок активізує уже наявні порушення у здоров'ї [9].

Особливу групу ризику складає студентський контингент молоді, зокрема той, що навчається у професійно-технічних закладах, саме ця когорта є трудовим та репродуктивним потенціалом України у майбутньому і, разом з тим, саме цій віковій групі підлітків науковці приділяють найменше уваги [5, 7].

Мета дослідження: оцінювання організації і якості харчування учнів професійно-технічних навчальних закладів для його раціоналізації у здоров'язберігальному комплексі.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Анкетне опитування 1118 дівчат віком 15–17 років – учнів п'яти професійно-технічних навчальних закладів м. Києва; аналіз стану здоров'я підлітків за останні 10 років;

статистичне оброблення одержаних результатів виконане за програмою Statistica 6.0.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Ураховуючи провідну роль харчування у збереженні та зміцненні здоров'я підростаючого покоління [1, 2, 9] проведено анкетне опитування дівчат щодо режиму і якості харчування. Установлено, що 85% респондентів мають нерациональне харчування за такими показниками: нерегулярне, одноманітне за набором страв та продуктів, недостатне за фізіологічними нормами, незбалансоване за основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними солями. Майже половина (45%) дівчат харчуються тільки 1–2 рази на день, а регулярне триразове харчування мають усього 15% опитаних, чотириразове – менше 6%. Визначено також, що перевагу окремим прийомам їжі надають від 45% до 62% дівчат – на першому місці у цьому плані посідає вечеря. Гарячу їжу споживають 50% підлітків 1–2 рази на день і тільки 9% – три рази (табл. 1).

Установленим недолікам у харчуванні учнів сприяє, зокрема, відсутність його організації у більшості професійно-технічних навчальних закладів. Тільки в одному училищі були організовані гарячі обіди для всіх учнів, ще в одному – гарячі обіди лише для дітей-сиріт, у решті закладів діти харчувалися у буфетах при училищах або в інших об'єктах харчування поза навчальним закладом.

Математичне оброблення одержаних даних показало, що режим харчування підлітків залежить від матеріально-добробуту родини: чим скрутніші статки, тим гірший режим харчування ($p < 0,05$). У тих родинах, де матеріальне становище є «вищим за середнє (за визначенням самих підлітків), 65% дівчат харчуються 3–4 рази на день. Натомість у родинах, де матеріальне становище є нижчим за середнє, майже така ж кількість дівчат (60%) харчуються 1–2 рази на день.

Серед найуживаніших продуктів у раціоні харчування підлітків знаходяться картопля (75,4%), фрукти та соки (61%), ласощі (50%), вироби з борошна (43%), ковбаси та сосиски (36%). Тільки третина опитаних дівчат вказала на м'ясо, молоко та молочні продукти, овочі і 16% – на рибу. Приблизно 30% підлітків надають перевагу стравам «швидкого харчування» (хот-доги, гамбургери, чипси, картопля-фрі, піца та інші) (табл. 2).

Значне число опитаних дівчат обмежує вживання окремих продуктів, із них 43% у зв'язку з порушеннями у стані здоров'я, 38% – вважають деякі із них шкідливими для організму, а у 20% не вистачає коштів на рациональне харчування.

Визначені недоліки в раціонах підлітків, перш за все, знижують їхню енергоцінність майже на 600–1200 ккал (в основному за рахунок квоти білка) та біологічну зна-

Таблиця 1
Регулярність харчування дівчат-підлітків, %

Приєм їжі	Регулярно	Нерегулярно	Повністю відсутній або дуже рідко виконується
Сніданок	45,6	27,4	27,1
Обід	54,6	37,0	8,3
Підвечірок	23,8	31,7	42,6
Вечеря	61,5	24,7	13,9

Таблиця 2
Найспоживаніші продукти в раціонах харчування дівчат-підлітків

Продукти харчування	Позитивні відповіді	
	Абс. число	%
Картопля	756	75,4
Фрукти, ягоди, соки	619	61,7
Ласощі	490	48,9
Вироби з борошна	427	42,6
М'ясопродукти	362	36,1
М'ясо	354	35,3
Молоко та молочні продукти	301	30,0
Страви «швидкого харчування»	271	27,0
Яйця	270	26,9
Овочі	239	23,5
М'ясо птиці	162	16,2
Риба та морепродукти	160	15,9
Консерви (м'ясні, рибні)	44	4,4

чушість – надлишок вуглеводного компонента, низький вміст вітамінів та мінеральних речовин через обмежену кількість свіжих овочів і фруктів. Перевага чистих вуглеводів, фаст-фудівський асортимент страв, часте споживання солодких газованих напоїв, відсутність регулярного споживання повноцінної гарячої їжі не залишається безслідним.

Аналіз здоров'я підлітків у віці 15–17 років визначив поширення ендокринної патології, особливо цукрового діабету, хвороб органів травлення, новоутворень. Хвороби органів травлення посідають друге місце за поширеністю і четверте – за первинною захворюваністю.

За 10-річний термін спостереження поширеність хвороб у підлітків 15–17 років збільшилась на 34,7%, а первинна захворюваність – на 20,2%. Про поглиблення порушень у здоров'ї підлітків саме у цьому віці свідчать значно вищі показники хронічної патології, ніж у дітей до 14-річного віку ($p < 0,05$).

Майже повна відсутність сніданку та перевантаженість вечери, споживання алкоголю, паління, низька рухова активність у сумі є досить небезпечним чинником ризику для організму, що знаходиться на етапі складного біологічного і соціального становлення.

Недоліки у мінеральному і вітамінному складових раціону харчування значно знижують адаптаційні механізми організму 15–17-річних підлітків, ніж у віці 12–14 років [6]. Саме у підлітковому віці діагностують підвищен-

ня артеріального тиску (АТ), яке призводить до метаболічних ускладнень ліпідного і вуглеводного обміну, залучення у патологічний процес органів-мішеней. Підвищення АТ та індексу маси тіла потребують особливого контролю для профілактики формування негативних наслідків у наступному житті юнок [10].

На сьогодні проблемою номер один є зниження зору та порушення опорно-рухового апарату саме у цій віковій групі підлітків. Майже 30% відсотків випускників 9–11-х класів (а саме цей контингент є учнями професійно-технічних навчальних закладів) мають проблему із зоровою функцією.

Щодо необхідності організації раціонального харчування учнів у системі професійно-технічної освіти, то це є не тільки першочерговим, але й важливим питанням державного значення. На сьогодні у таких закладах не реалізоване дієтичне харчування, а виходячи з даних по здоров'ю лише дівчат, організація цієї послуги є доцільною і необхідною не тільки для підтримки здоров'я, але й для формування принципів здорового харчування у майбутніх матерів.

ВИСНОВКИ

1. Раціональність харчування підлітків у віці 15–17 років, які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах, залежить від соціального статусу сім'ї, гігієнічної освіченості щодо здорового харчування, організації харчування в умовах закладу.

2. До обов'язкової послуги щодо умов організації харчування учнів у навчальних закладах професійно-технічної освіти відносять впровадження дієтичної складової (майже половина підлітків має порушення стану здоров'я) з необхідністю оптимізації складу харчових раціонів.

Здоровое питание в становлении социальных аспектов жизни современной молодежи И.П. Козьрин, А.П. Ивахно, Ю.В. Немцева, А.Н. Кракашян, Т.Ю. Мартыновская

В статье приведены результаты анкетного опроса 1118 девушек в возрасте 15–17 лет – учащихся пяти профессионально-технических учебных заведений, гигиеническая оценка организации их питания, состояния здоровья подростков г. Киева за последние 10 лет.

Установлены недостатки в организации питания учащихся в системе профессионально-технического образования, нарушения в состоянии здоровья подростков и определены профилактические мероприятия на уровне заведений профтехобразования.

Ключевые слова: девушки-подростки в возрасте 15–17 лет, профессионально-технические учебные заведения, организация питания, здоровье.

Healthy eating in the development of the social aspects of modern youth life I.P. Kozьarin, O.P. Ivakhno, Ju.V. Niemtseva, A.N. Krakashyan, T.Iu. Martynovska

The article presents the results of the survey in 1118 girls aged 15–17 years – students of five vocational schools, hygienic assessment of their nutrition organization, health of teenagers in Kiev in the last 10 years.

Established shortcomings in the organization of food for students in the vocational and technical education, disturbances in the health status of adolescents, preventive measures are based.

Key words: adolescent girls aged 15–17 years, vocational education, organization of nutrition, health.

Сведения об авторах

Козярин Иван Петрович – Национальная медицинская академия последипломного образования имени П.Л. Шупика, 04112, г. Киев, ул. Дорогожицкая, 9; тел/факс: (044) 205-49-92.

Ивахно Александра Петровна – Национальная медицинская академия последипломного образования имени П.Л. Шупика, 04112, г. Киев, ул. Дорогожицкая, 9; тел.: (044) 205-49-91.

Немцева Юлия Витальевна – Национальная медицинская академия последипломного образования имени П.Л. Шупика, 04112, г. Киев, ул. Дорогожицкая, 9; тел.: (044) 205-49-91.

Каракашян Анжела Наполеоновна – ГУ «Институт медицины труда НАМН Украины», 04111, г. Киев, ул. Саксаганского, 75; тел.: (044) 289-64-64.

Мартьяновская Татьяна Юрьевна – ГУ «Институт медицины труда НАМН Украины», 04111, г. Киев, ул. Саксаганского, 75; тел.: (044) 289-64-64.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кожевникова Н.Г. Гигиенические аспекты формирования здорового способа жизни студентов / Н.Г. Кожевникова, В.А. Катаева // Гигиена и санитария. – 2011. – № 6. – С. 48–51.
2. Наказ МОЗ України № 15 від 14.01.2013 р. «Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики–сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування».
3. Наказ МОЗ України №1140 від 29.12.2012 р. Зареєстровано в Міністиці України 9 січня 2013 р. за №88/22620 «Про затвердження Державних санітарних норм та правил «Медичні вимоги до якості та безпечності харчових продуктів та продовольчої сировини».
4. Вопросы обеспечения качества и безопасности продуктов детского питания / [И.Я. Конь, Л.С. Коновалова, О.В. Георгиева] // Гигиена и санитария. – 2013. – № 1. – С. 36–39.
5. Нариси вікової токсикології / За редакцією І.М. Трахтенберга. – К.: Авіцена, 2005. – 256 с.
6. Профілактична токсикологія та медична екологія. Вибрані лекції для науковців, лікарів та студентів: за заг. ред. акад. НАМН України І.М. Трахтенберга. – К.: Авіцена, 2011. – 320 с.
7. Трахтенберг І.М. Довідник гігієнічних та екологічних нормативів в об'єктах довкілля / [І.М. Трахтенберг, О.П. Яворовський, Ю.Г. Бондаренко]. – Черкаси: Вертикаль, 2009. – 86 с.
8. Гончарук М.С. Сучасні наукові напрямки розвитку валеології / М.С. Гончарук // Здоров'я суспільства. – 2012. – № 1. – С. 58–64.
9. Гигиенические обоснования рационального питания гимназистов / [И.М. Сетко, С.П. Тришина, Е.П. Щербина и др.] // Гигиена и санитария. – 2012. – № 3. – С. 49–51.
10. Артеріальна гіпертензія у підлітковому віці – напрямки антигіпертензивної терапії / [М.М. Корень, Л.Ф. Богмат, О.М. Носова та ін.] // Современная педиатрия. – 2011. – № 5 (39). – С. 130-133.

Статья поступила в редакцию 22.05.2013

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

УКРАИНЦЫ ВСЕ БОЛЬШЕ СТРАДАЮТ ОТ НЕВРОЗОВ И КОМПЛЕКСОВ – ЭКСПЕРТ

Украинское население все чаще начинает страдать от неврозов, депрессии и комплексов, однако, количество психических заболеваний остается константным. Об этом во время презентации всеукраинского проекта «Искусство, объединяет всех» сообщил профессор, заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии ФПДО Львовского национального медицинского университета им. Галицкого Александр Фильц.

«Психические срывы, которые мы привыкли называть неврозом, неустроенность в жизни и такие

вещи, как комплексы, легкие тревожные депрессии, то их стало гораздо больше в силу того, что ритм жизни стал высоким. Люди не имеют времени остановиться и подумать», - сказал А.Фильц.

Кроме того, эксперт отмечает, что украинское общество сейчас функционирует, как автомат. Поэтому, рекомендует людям выделить полчаса и посидеть в парке и подумать о собственном бытии, это станет основным фактором для стабилизации личности. Таким образом можно уменьшить количество комплексов и неврозов, считает медик.

«Количество психически больных все же не увеличивается и не уменьшается. Оно всегда во все времена и все эпохи константно», - сказал А.Фильц.

Как сообщил УНН, профессор, заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии ФПДО Львовского национального медицинского университета им. Галицкого Александр Фильц сообщил, что в Украине пока не развита психотерапевтическая поддержка и социальная работа для психически больных людей.

Источник: УНН