

Я. В. Кикинёва

Научный руководитель: к.м.н., доцент Н. В. Николаева

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА**Введение**

Студентов можно выделить в особую группу населения, объединённую специфическими особенностями труда и жизненными условиями, вследствие чего уязвимую в отношении качественной и количественной составляющих питания. Так, у студентов нарушается режим принятия пищи, они не могут уделять достаточно времени ее приготовлению [1, 2]. Нарушения рационального питания в сочетании со стрессом могут привести к колебаниям уровня глюкозы, из-за чего нарушается выработка инсулина, а также нарушается обмен жиров, что в сочетании с инсулинорезистентностью может привести к сахарному диабету II типа [3].

Представляет интерес сравнить пищевые привычки студентов-медиков и студентов других учреждений образования.

Цель

Сравнить особенности пищевого поведения у студентов-медиков и студентов других учреждений образования.

Материал и методы исследования

Были опрошены 27 студентов ГомГМУ и 78 студентов других учреждений высшего образования. Аналитический метод: обзор научной литературы; статистический метод: анкетирование с использованием приложения *Google Формы*.

Результаты исследования и их обсуждение

При выявлении лиц с избыточной массой тела используется индекс массы тела (ИМТ). В норме ИМТ – 18,5–25,0 [2]. Опрошенными предлагалось назвать свой ИМТ (таблица 1). Следует отметить, что у большего числа респондентов из медицинского университета по сравнению с обучающимися других учреждений вес находится в пределах нормы (63,0 %), а также ниже нормы (29,6 %).

Таблица 1 – Индекс массы тела студентов

ИМТ	Среди студентов ГомГМУ, %	Среди студентов других вузов, %
< 16	0	5,1
16–18,5	29,6	16,7
18,5–25,0	63,0	52,6
25,0–30,0	7,4	7,7
30,0–35,0	0	5,1
35,0–40,0	0	3,8
> 40,0	0	9,0

Можно предположить, что на вес студентов-медиков оказывают влияние стресс, особенно в период сессий, и пропуски обедов из-за особенностей расписания.

Затем участникам предлагалось указать, какой способ приготовления пищи они предпочитают. 44,4 % студентов-медиков предпочитает жарение – из-за быстроты

приготовления и экономии времени, необходимого для учебы, а также большей сытности подобных продуктов, позволяющей дольше не испытывать голода при долгом учебном дне или вечере, проводимым за подготовкой к занятиям. 40,7 % используют варение и 14,8 % – запекание. 45,5 % остальных опрошенных предпочитают варение и 37,7 % респондентов – жарение. Также были названы приготовление на пару, запекание и сыроедение – то есть способы приготовления, требующие больше времени или усилий на поиск подходящих продуктов или посуды.

При жарении пища готовится с использованием жира, калорийность которого более чем в два раза превышает таковую у белков и углеводов, следовательно, частое употребление такой пищи повышает риск возникновения избыточной массы тела, и, соответственно, сахарного диабета [1].

В основе рационального питания – оптимальное распределение суточной калорийности. 25 % получаемых калорий должно приходиться на первый завтрак, 15 % – на второй, 35 % – на обед и 25 % – на ужин [3]. У большинства студентов-медиков (59,3 %) основной объем принимаемой пищи приходится именно на обед, но многие (33,3 %) употребляют основной объем пищи на ужин. Большинство остальных респондентов (42,9 %) принимают основной объем пищи на ужин, 40,3 % – на обед и 14,3 % – на завтрак.

Затем респондентам предлагалось ответить, устраивает ли их собственный вес. Утвердительно ответили только 55,6 % студентов-медиков. 29,6 % имели неудачные попытки диеты в прошлом. 11,1 % не нравится их вес, однако они не пытались исправить ситуацию. В данный момент соблюдают диету или занимаются спортом 26 % респондентов, не обучающихся в медицинском университете, и лишь 3,7 % студентов-медиков, что объясняется нехваткой у последних времени на физические упражнения и приготовление более здоровой пищи.

Также предлагалось рассказать о своих ограничениях в пище (таблица 2).

Таблица 2 – Ограничения в пище у студентов медицинского университета и у студентов немедицинских учреждений образования

Нутриент, являющийся фактором риска	Варианты ответов студентов медицинского университета				Варианты ответов учащихся немедицинских учреждений образования			
	Не употребляю	Пытаюсь не употреблять, но изредка ем	Не ограничиваю специально	Ем часто	Не употребляю	Пытаюсь не употреблять, но изредка ем	Не ограничиваю специально	Ем часто
Животные жиры	0 % (0 человек)	14,8 % (4 человек)	59,3 % (16 человек)	25,9 % (7 человек)	9,0 % (7 человек)	29,5 % (23 человека)	34,6 % (27 человек)	26,9 % (21 человек)
Сахар	3,8 % (1 человек)	22,2% (6 человек)	44,4 % (12 человек)	29,6 % (8 человек)	5,1% (4 человека)	28,2 % (22 человек)	33,3 % (26 человек)	33,3 % (26 человек)
Соль	7,4 % (2 человека)	22,2% (6 человек)	44,4 % (12 человек)	25,9 % (7 человек)	7,7 % (6 человек)	19,2 % (15 человек)	47,4 % (37 человек)	25,6 % (20 человек)

Большинство опрошенных не ограничивают употребление животных жиров по причине большей питательности и относительно низкой стоимости красного мяса. Также оно достаточно сытное, что позволяет не испытывать чувство голода в течение долгого времени. Совсем отказались от животного жира лишь некоторые студенты немедицинских учреждений образования. Употребление сахара и соли студенты ГомГМУ ограничивают чаще, чем употребление животных жиров; также возрос процент отказавшихся от них совсем по сравнению с тем, кто старается не употреблять жиры. Это можно объяснить тем, что сахаросодержащие и соленые продукты традиционно считаются менее полезными. Ограничивают себя в употреблении сахара чаще студенты немедицинских учреждений образования, однако студенты-медики чаще ограничивают себя в употреблении соли.

Также была проверена осведомленность студентов о факторах, способных привести к сахарному диабету (таблица 3), в которой студенты немедицинских вузов не уступали медикам, что можно объяснить тем, что люди, не связанные с медициной, также интересуются вопросами веса, пропорций тела.

Таблица 3 – Осведомленность студентов о факторах, способных привести к сахарному диабету

Вопрос	ГомГМУ, процент верно ответивших, %	Остальные вузы, процент верно ответивших, %
Может ли ожирение привести к сахарному диабету?	77,8 (66 человек)	84,6 (66 человек)
Какой объем талии оптимален?	51,9 (66 человек)	43,6 (34 человека)
Какая локализация жира наиболее опасна?	81,5 (66 человек)	79,5 (62 человека)

Выводы

Данное исследование выявило, что несмотря на углублённое изучение вопросов, связанных со здоровьем, и, следовательно, большую осведомлённость по сравнению с обучающимися других вузов, студенты ГомГМУ подвержены более высокому риску возникновения нарушений жирового обмена в сравнении со студентами остальных вузов. Данное противоречие может быть объяснено нехваткой времени вследствие большего объёма учебного материала, что приводит к гиподинамии и нерациональному питанию, когда выбор делается в пользу быстрой в приготовлении и сытной, но излишне калорийной пищи. Однако, нужно отметить, доля имеющих ИМТ в пределах нормы среди студентов-медиков выше, чем среди обучающихся других учреждений образования. О факторах, способных привести к сахарному диабету студенты разных вузов осведомлены примерно одинаково.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью : учеб. пособие / Л.А. Свиргина [и др.]. – Казань : КФУ, 2018. – 70 с.
2. Дресвянкина, А. Д. Основные проблемы питания современных студентов / А. Д. Дресвянкина, А. С. Попова, Ю. Н. Нефедова // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: материалы VI Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной году науки и технологий, Екатеринбург, 8-9 апреля 2021 г. : в 3-х т. / Урал. гос. мед. ун-т ; редкол. : О. П. Ковтун [и др.]. – Екатеринбург : УГМУ, 2021. – Т.1. – с. 542-548.
3. Общая и военная гигиена: учеб. пособие / В.Н. Бортновский [и др.]; под ред. В.Н. Бортновского. – Минск : Новое знание, 2018. – 520 с.