

вечает отец и мать. Однако, в нашем социуме ответственность за не рожденного ребенка ложится на плечи женщины, что не допустимо. Воспитание мальчика и юноши, должно быть направленно на развитие ответственного и нравственного к женщине и семье. Это есть важнейшее условие снижения количества аборт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебная Библия с комментариями Джона Мак-Артура / под общ. ред. С. Омельченко. — 3-е изд. — Славянское Евангельское Общество, 2005. — С. 17.
2. Дехтяренко, Л. Убийца, живущий на свободе / Л. Дехтяренко, Д. Пикок; пер. Наталии Малаховской, Славянское Евангельское Общество. — 1990. — С. 6–13.
3. Искусственный аборт // Словарь Терминов ВРТ. Пересмотренный ИКМАРТ и ВОЗ словарь терминов ВРТ. — 2009.

УДК 613.2-053.7

ТЕНДЕНЦИИ В ПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ Г. ГОМЕЛЯ В ВОЗРАСТЕ 16–25 ЛЕТ. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

Китель Л. С.

Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Пища — основа обновления клеток, тканей, источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ. Питательные вещества влияют на наше духовное и физическое здоровье. И не зря древние говорили, что «человек есть то, что он ест» [1, 2].

Цель

Изучить тенденции в питании молодежи г. Гомеля в возрасте 16–25 лет.

Материал и методы исследования

В социологическом опросе приняло участие 100 человек, из них 33 % составили мужчины и 67 % женщины. Анкетирование проводилось на анонимной основе. Возраст большинства респондентов составил — от 16 до 25 лет. Обработка результатов осуществлялась математическим методом. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

На вопрос «Каков Ваш режим питания?», только 31 % респондентов ответили, что питаются 3–4 раза в день домашней пищей, 28 % выбрали «трехразовое питание, домашнее и в предприятиях общественного питания (столовая, кафе и т. п.)». Из-за отсутствия свободного времени в связи с загруженностью рабочего или учебного графика, 17 % респондентов ответили, что дома готовят редко, питаются в предприятиях общественного питания, а 24 % респондентов вовсе не имеют регулярного режима питания.

Употребляют свежие овощи и фрукты каждый день 50 % респондентов, 27 % — 1–3 раза в неделю, реже в рационе питания присутствуют свежие овощи и фрукты у 17 % опрошенных (1–2 раза в месяц), а у 7 % — только один раз в месяц. Большинство респондентов из фруктов предпочитают яблоки, апельсины, груши, бананы, виноград, хурму и киви. Среди овощей наибольшей популярностью пользуются помидоры, огурцы, капуста, кабачки, морковь, болгарский перец.

Фаст-фуд употребляют 35 % респондентов 2 раза в неделю или чаще, а в качестве перекусов большинство предпочитают конфету (13 %), булочку (30 %), хот-дог или слойку (12 %), а также цветные газированные напитки (28 %).

По данным опроса более 67 % едят первое блюдо (суп) 12 раз в месяц или реже.

Более 38 % опрошенных практически ежедневно употребляют чипсы, сухарики, крекеры. Сладкое употребляют каждый день 38 % анкетированных, 26 % — 1–2 раза в неделю и 21 % — редко, менее чем 1–2 раза в месяц 10 % опрошенных. Наиболее часто в их рационе присутствует такие сладости как шоколад (29 %), сухофрукты (24 %) и конфеты (18 %).

Вяленые или копченые продукты ежедневно присутствуют у 40 % опрошенных.

Постоянно испытывают чувство переедания 29% респондентов и 56% иногда.

64 % опрошенных редко употребляют алкогольные напитки, а 22 % делает это 1–2 раза в месяц.

Ежедневно употребляют молочные или кисломолочные продукты 48 % респондентов, 32 % — «1–2 раза в неделю», 10 % — «2–3 раза в месяц» и 10 % — иногда.

Около половины опрошенных (46 %) употребляют морепродукты 1–2 раза в неделю или чаще, 47 % — 1–2 раза в месяц или реже, а 7 % не употребляют совсем.

Предпочитают употреблять витамины и минерализованные комплексы, приобретенные в аптеке лишь 22 % опрошенных.

Ежедневно респонденты выпивают от 1 до 2 литров воды. 47 % отдают предпочтение в основном фильтрованной воде, 18 % — воде из-под крана, 15 % — кипяченой воде, 6 % — минеральной воде и 14 % — пьют покупную воду.

Большее половины респондентов (51 %) устраивают себе разгрузочные дни, 22 % — иногда, 27 % — никогда не устраивали.

На вопрос «Был ли у Вас опыт воздержания от мяса, рыбы и других продуктов питания животного происхождения в виде поста?», 32 % ответили, что такого опыта у них не было, 25 % выбрали вариант «несколько раз в жизни», 17 % считают это ненужным, 8 % исключали из своего рациона только мясо, 11 % придерживались поста 1 раз, 7 % — нет, но хотели бы попробовать. Большинство опрошенных считает, что отказ от некоторых продуктов не пойдет во вред (19 %) и даст отдохнуть пищеварительной системе (25 %), а также повысит адаптивные способности организма (25 %), 24 % не задумывались об этом и 7 % считают — «Не хлебом единым сыт человек».

Более половины анкетированных (77 %) ответили, что не придерживаются принципов здорового питания или делают это не регулярно, хотя они осведомлены об основных принципах здорового питания.

Выводы

Таким образом, большинство респондентов не имеют регулярного режима питания, а также не придерживаются принципов здорового питания. В рационе питания часто отдают предпочтение фаст-фуду или перекусам в виде чипсов, сухариков, конфет, шоколада или булочек, тем самым заменяя полноценный приемы пищи.

Большинство молодежи имеют очень загруженный рабочий день и поэтому не имеют возможности питаться дома. Употребляют ежедневно свежие овощи и фрукты, а также молочные и кисломолочные продукты только около 50 % опрошенных.

Около 85 % анкетированных чувствовали переедание. Разгрузочные дни устраивают 77 %. Придерживались поста один или два раза в жизни 36 % анкетированных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федорова, А. Л. Рациональное питание — залог здоровья / А. Л. Федорова // Современные аспекты формирования здорового образа жизни. — Материалы VII региональной научно-практической конференции. — 30 марта 2018. — Новосибирск: НГМУ. «Сибмедиздат», 2018. — С. 138 – 141.
2. Рагозин, В. В. Питание жителей мегаполиса: результаты социологического исследования / В. В. Рагозин, Т. Б. Голубева // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. ИД «Академия естествознания». Саратов. — № 1. — 2018. — С. 28–31.
3. Пищевое поведение студентов в период адаптации в вузе / И. В. Шукшина [и др.] // Образовательный процесс. — № 6. — Казань, 2019. — С. 19–24.