

Минхазева Эльвина Марселевна, студентка,
Пермский государственный медицинский университет
имени академика Е.А. Вагнера, г. Пермь
Minkhazeva Elvina Marselevna, student,
Perm State Medical University
named after Academician E.A. Wagner

Попова Надежда Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент,
Кафедра факультетской терапии №1,
Пермский государственный медицинский университет
имени академика Е.А. Вагнера, г. Пермь
Popova Nadezhda Ivanovna,
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Department of Faculty Therapy No.1,
Perm State Medical University
named after Academician E.A. Wagner,

**ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
A STUDY OF THE NUTRITION QUALITY
OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Аннотация: Проведено обсервационное описательное одномоментное исследование с участием 100 студентов ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Минздрава России. Первую группа составили 50 обучающихся 1, 2-го курсов, вторую – 50 обучающихся 5, 6-го курсов обоих полов. Изучение правильного питания студентов проводилось посредством опроса о количестве и качестве приемов пищи. Исследование показало, что студенты старших курсов питаются более правильно и сбалансировано, нежели обучающиеся 1 и 2-го курсов.

Abstract: An observational descriptive one-stage study was conducted with the participation of 100 students of the Perm State Medical University named after Academician E.A. Wagner of the Ministry of Health of the Russian Federation. The first group consisted of 50 students of the 1st and 2nd courses, the second – 50 students of the 5th and 6th courses of both sexes. The study of proper nutrition of students was conducted through a survey on the number and quality of meals. The study showed that senior students eat more correctly and in a balanced way than students of 1st and 2nd years.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, питание на ходу, ночной прием пищи, голодание.

Keywords: proper nutrition, healthy lifestyle, eating on the go, night meals, fasting.

Введение

Практически все студенты не задумываются о том, как неправильное питание может повлиять на их самочувствие и состояние всех органов и систем организма. Неоднократные перекусы на ходу, в транспорте, неконтролируемое употребление большого количества углеводов является основой для появления проблем со здоровьем (гастрит, сахарный диабет, синдром раздраженного кишечника и другие патологии) и неадекватного отношения к еде, появление так называемого расстройства пищевого поведения [1]. По данным исследования



особенностей привычек студентов ФГБОУ ВО «Вятского государственного университета» (ВятГУ), связанных с приемом пищи стало понятно, что студенты питаются нерационально, употребляют часто жареную, соленую, острую пищу, у них явно нарушен режим питания [2].

Стоит также отметить, что студенты медицинских ВУЗов не разбираются в принципах рационального и правильного питания, не соблюдают режим приема пищи и имеют несбалансированный пищевой рацион. Полный отказ от правильного питания может стать фактором развития не только алиментарно-зависимых заболеваний, но и серьезных хронических патологий [3]. По результатам исследований, большинство студентов питается 3 раза в день. Промежутки времени между приемами пищи 5-6 часов. Большинство студентов часто употребляют свежие фрукты или овощи, кисломолочные продукты, каши, крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Однако, стоит также учитывать частое употребление ими «фастфуда», сладостей и большого количества мучных изделий [4]. Причем студенты, имеющие достаточный уровень интеллекта, мотивированные на обретение высокого уровня профессиональных знаний, не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения правил оптимального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья. Режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам оптимального питания, их повседневный рацион углеводисто-жировой с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов [5]. Если же говорить о возможных причинах неправильного питания студентов, то в настоящее время ритм жизни студентов-медиков не позволяет им в должной мере следить за своим здоровьем: чаще всего им приходится нарушать режим приема пищи (количество и качество продуктов), продолжительность сна (большое количество времени студенты-медики затрачивают на поиск информации с помощью гаджетов), снижение времени на занятия спортом. Все вышеперечисленные факторы приводят к эмоциональному выгоранию, психосоматизации и, как следствие, к нарушению процессов обучения, снижению мотивации обучающихся к формированию новых компетенций, что является прямой обязанностью студента при обучении в ВУЗе [6]. Вследствие неправильного и нерационального питания студенты сталкиваются с нарушениями обмена веществ и прогрессированием соматической патологии.

По результатам научных работ, самым распространенным хроническим заболеванием желудочно-кишечного тракта у студентов является гастрит, возникающий вследствие частых перекусов, занимающих место полноценного приема пищи, такое питание оказывает травмирующее действие на слизистую оболочку желудка [7]. Нередки и случаи абдоминальных болей, ассоциированных с неправильным приемом пищи у студентов-медиков. Абдоминальная боль широко распространена в молодежной среде студентов медицинского университета и тесно взаимосвязана с характером питания и пищевыми привычками. Абдоминальная боль имеет гендерные особенности (преобладание женского пола) и чаще встречается у студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования [8]. Многочисленные исследования сообщают о возможности применения различных тактик для решения проблем неправильного питания студентов-медиков. Рекомендуется пересмотреть систему питания в образовательных организациях, а также график обучения в течение дня, ввести системную диагностику расстройств пищевого поведения обучающихся, проводить грамотную просветительскую работу, направленную на рационализацию и своевременность питания, ввести употребление пищи дробным способом, вести учет потребляемых углеводов, жиров и белков, дополнять питание витаминными комплексами [9, 10]. Проблема правильного питания студентов медицинских ВУЗов стоит остро. Руководству университетов и институтов медицинского профиля следует уделить особое внимание данной проблеме, ведь состояние здоровья студентов напрямую влияет на академическую успеваемость молодежи.



Цель исследования – оценить качество питания у студентов младших и старших курсов медицинского университета.

Материалы и методы исследования

Проведено обсервационное описательное одномоментное исследование с участием 100 студентов ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Минздрава России. Первую группу составили 50 обучающихся 1, 2-го курсов, вторую – 50 обучающихся 5, 6-го курсов обоих полов. Изучение правильного питания студентов проводилось посредством опроса о количестве и качестве приемов пищи. Вычислены относительные показатели. Статистическая обработка проводилась с использованием программного обеспечения Statistica 12, использован критерий χ^2 Пирсона для произвольных таблиц. Статистически значимыми различия считались при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение

Согласно нашему исследованию, удалось выявить значимость различий в частоте приемов завтраков у студентов ($p < 0,001$). Старшие курсы с частотой 60,00% начинают день с завтрака, в то время как младшие курсы уделяют время на утренний прием пищи лишь в 39,03% случаев. Различия данных представлены на рис.1.

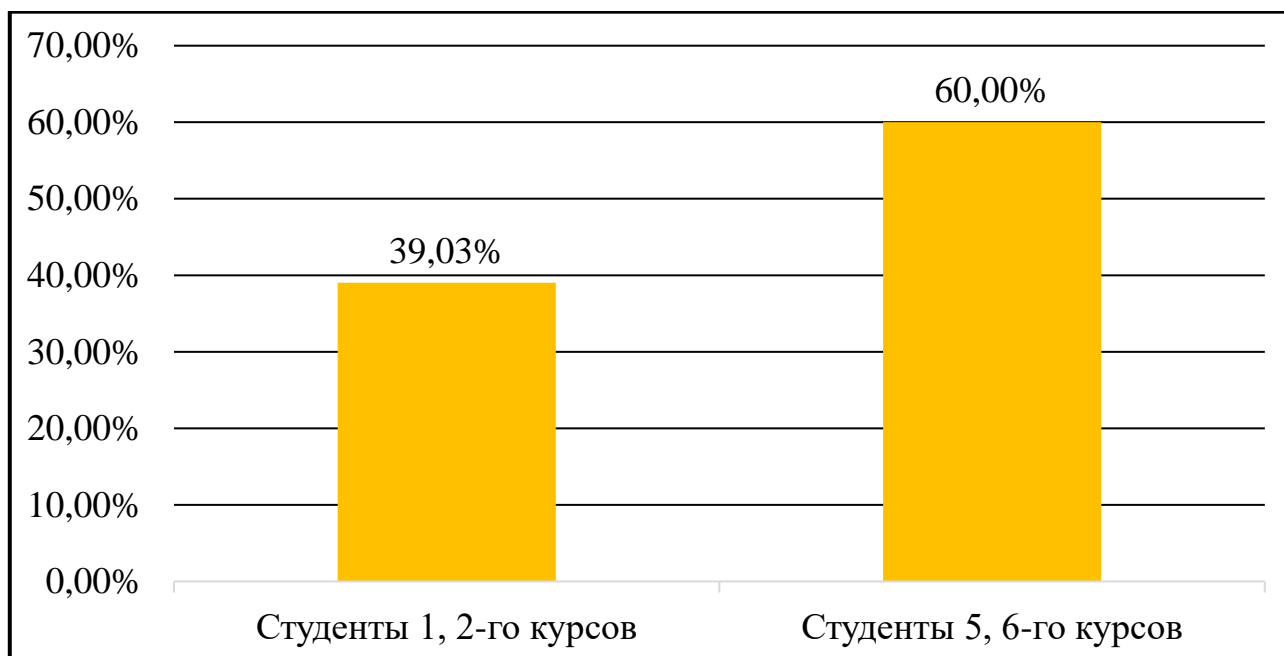


Рис.1. Частота приема завтрака у студентов младших и старших курсов

Это связано в первую очередь с тем, что на старших курсах возрастает количество профильных предметов и уменьшается число базовых дисциплин, а это приводит к увеличению свободного времени у старших студентов в вечернее время, что, в свою очередь, оказывает влияние на своевременный отход ко сну, ранний подъем утром и возможность приготовления завтрака. Кроме того, студенты старших курсов, как правило, уже имеют заболевания пищеварительной системы и с целью предотвращения их дальнейшего прогрессирования более ответственно относятся к раннему приему пищи.

Различия в частоте приемов пищи на ночь также значима ($p < 0,001$). Младшие курсы в 17,07% случаев всегда едят на ночь, в то время как старшие курсы делают это лишь в 6,67%. Это точно так же связано с большой по времени учебной нагрузкой на младших студентов, которые часто проводят ночь за изучением литературы и подготовкой к занятиям следующего дня.



В течение учебного дня студенты 1 и 2-го курсов отдают предпочтение покупкам продуктов в магазине и перекусам на ходу (70,73%), а студенты 5 и 6-го курсов используют данный способ питания редко, лишь в 6,67% случаев, что отражает гистограмма на рис.2.

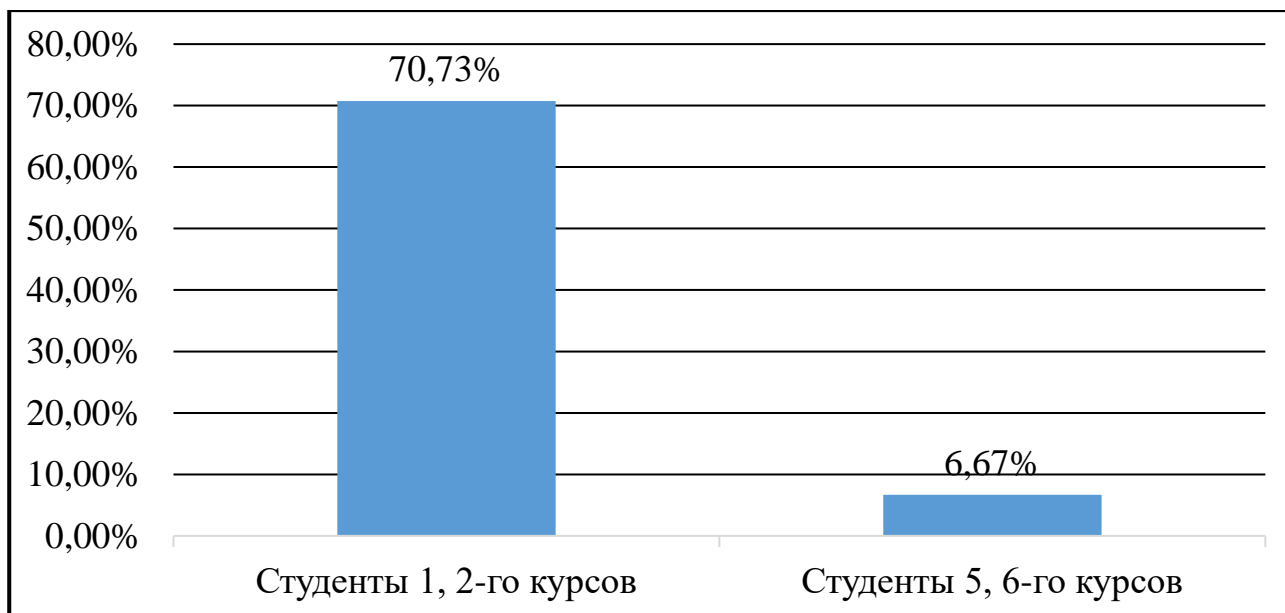


Рис.2. Процент студентов младших и старших курсов, отдающих предпочтение покупкам продуктов в магазине и перекусам на ходу в течение учебного дня

Рестораны быстрого питания чаще посещают студенты 1, 2-го курсов (25,61%), в отличие от старшекурсников (13,33%), что отражено на рис. 3. Кроме того, обучающиеся младших курсов совсем не питаются дома (0,00%), старшие же студенты приверженцы такого режима питания в 13,33% случаев. Все различия показателей статистически значимы ($p < 0,01$). Показатели характеризуют время перерывов между занятиями, которого у младших курсов не так много, а в некоторых случаях студенты 1 и 2-го курсов вовсе не успевают принять пищу и занятия посещают голодными. Таким образом, успеваемость студентов значительно падает.

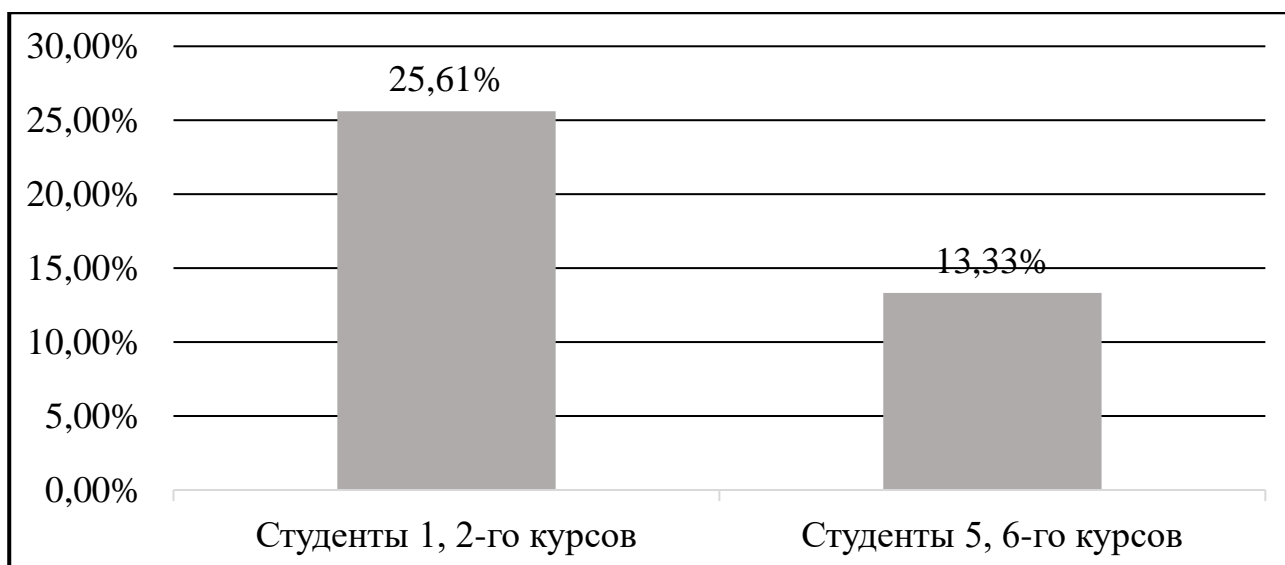


Рис.3. Частота посещаемости студентами ресторанов быстрого питания



В пищу свежие фрукты и овощи ежедневно употребляют всего лишь 24,37% студентов младших курсов и 33,34% старшекурсников ($p=0,032$). Блюда из рыбы 1-3 раза в неделю употребляют меньше всего студенты 1, 2-го курсов (10,97%), в то время как обучающиеся старших курсов в свой рацион включают рыбные блюда чаще, в 26,67% случаев ($p<0,001$). Статистически значимы показатели употребления молочных и кисломолочных продуктов ($p<0,001$). Ежедневно такие продукты принимают в пищу лишь 29,27% студентов младших курсов, в отличие от обучающихся 5 и 6-го курсов (46,67%).

Ежедневно блюда из мяса и птицы употребляют младшие курсы в 50,00% случаев, старшие курсы в 66,67% ($p=0,011$). Эти данные, разумеется, связаны с возможностью зарабатывать в медицинских учреждениях в статусе среднего и младшего медицинского персонала. Студенты старших курсов, как правило, получают заработную плату, что положительно сказывается на их рационе.

Значимы различия в показателях употребления энергетических напитков ($p=0,003$). Младшие курсы ежедневно употребляют данный напиток в 12,20% случаев, в то время как обучающиеся старших курсов отказываются от употребления такового в 60,00% случаев.

Студенты младших курсов являются приверженцами употребления в пищу кондитерских изделий ежедневно (62,20%), в то время как студенты 5,6-го курсов уступают в этом, употребляя сладкое лишь в 40,00% случаев ($p=0,003$). Показатели представлены на рис.4.

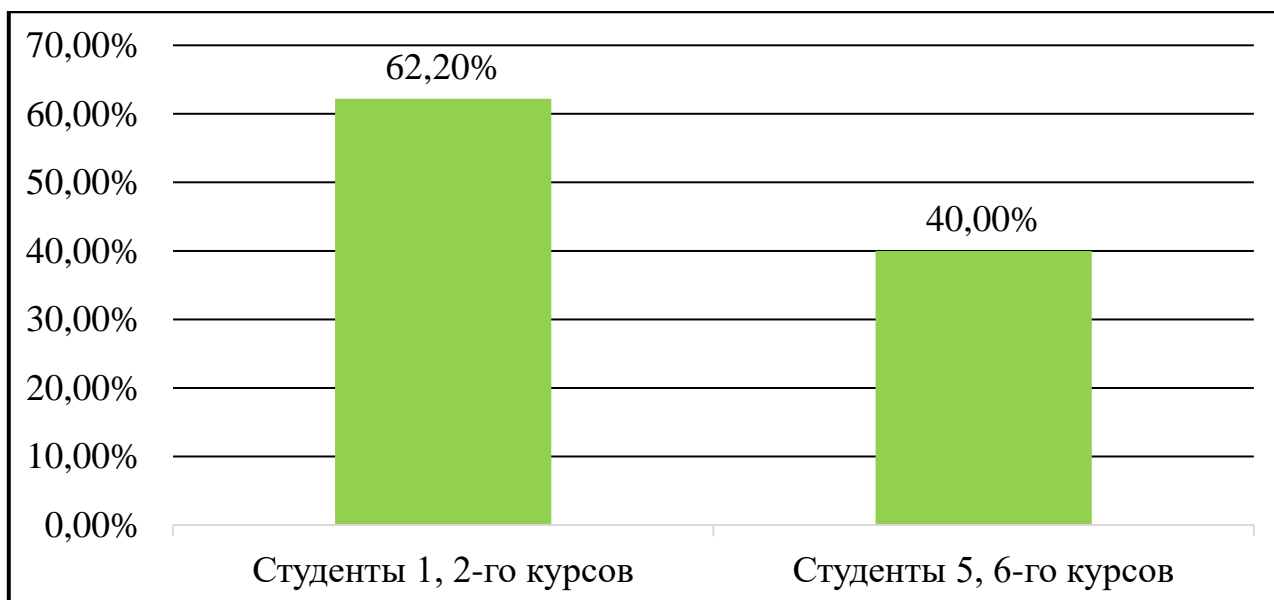


Рис.4. Частота ежедневного употребления в пищу кондитерских изделий среди студентов

Данные свидетельствуют о меньших энергетических затратах у студентов старших курсов, связанных со снижением учебной нагрузки.

Выводы

Исследование показало, что студенты старших курсов медицинского университета питаются более правильно и сбалансировано, нежели обучающиеся 1 и 2-го курсов, но при этом обучающиеся 5, 6-го курсов уже имеют выраженные расстройства пищеварительной системы. Качество питания студентов зависит не только от их личных возможностей, таких как наличие или отсутствие необходимых денежных средств, личная приверженность к правильному питанию, медицинские показания, но и учебной нагрузки, большого количества заданий по учебным дисциплинам, отсутствия достаточного времени на перерыве между занятиями,



отсутствия организации правильного питания в учебной заведении. Следовательно, для нормализации и рационализации питания студентов-медиков необходимо проводить не только просветительскую работу среди обучающихся и постоянный скрининг на выявление расстройств пищевого поведения, но и наладить организацию питания в ВУЗах, а также рационализировать учебную нагрузку с введением достаточного времени на отдых и прием пищи между занятиями.

Список литературы:

1. Малиновская О.В., Клименко П.Е., Петрова С.А. Проблема питания студентов // Научный потенциал. – 2024. – №1-2 (44). – С. 44-47.
2. Ромашов А., Дмитриев И. Рациональное питание студентов как залог здорового образа жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2023. – №3 (31). – С. 33-42. – DOI 10.14258/zosh (2023)3.04.
3. Ахадова М.А., Кокорина Е.А., Ненахова Е.В. К вопросу правильного питания студентов медицинского университета // Эпомен: медицинские науки. – 2023. – №7. – С. 15-21.
4. Руховец В.М., Алейников А.В. Изучение особенностей питания студентов медицинского университета // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2022. – Т.12, №5. – С. 126-128.
5. Ромашов А.Ю., Кашпарова Ю.А. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – №2 (18). – С. 77-83.
6. Богданова Т.М., Белоброва А.П., Тумеркина А.Н., Блинова В.В. Здоровье будущих врачей или соблюдение ЗОЖ студентами-медиками // Психосоматические и интегративные исследования. – 2020. – Т.6, №2. – С. 201.
7. Рапенкова А.В., Старовойтова М.В., Елфимова А.Д., Караваева А.С. Анализ влияния режима питания на развитие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов // Дневник науки. – 2022. – №12 (72).
8. Ливзан М.А., Гаус О.В., Турчанинов Д.В., Попелло Д.В. Синдром абдоминальной боли в молодежной среде: распространенность и факторы риска // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2019. – №10 (170). – С. 12-17. – DOI 10.31146/1682-8658-esg-170-10-12-17.
9. Иванюшина П.Е., Чадова Я.Э., Бецких А.Р., Джолиев И.М.О. Проблемы неправильного питания современных студентов // Молодежь и наука. – 2022. – №6.
10. Агабекян А.В., Роганов О.А., Сидельникова М.А. Проблема оптимального питания студентов в организации их здорового образа жизни // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. – 2021. – №3. – С. 200-202. – DOI 10.37386/2687-0576-2021-3-200-202.

