

ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Титоренко Е.Ю., Егошин Д.Е., Токарь А.Е.,
Власова О.П., Свириденко О.А., Попкова Л.В.

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Кемерово, e-mail: lok-13@mail.ru*

Цель исследования – выявление и оценка фактического питания студентов Кемеровского государственного медицинского университета, а также выявление проблем и факторов, влияющих на их пищевые привычки, и определение необходимых мер для улучшения питания и сохранения здоровья будущих врачей. В работе применен метод анкетирования при помощи онлайн-платформы Likeform. Проанализированы основные проблемы в питании студентов, связанные с недостатком времени, знаний о здоровом питании и доступностью здоровых продуктов. Проведена оценка рациональности режима питания респондентов, выявлено, что большая часть студентов не имеют практического опыта в рационализации собственного режима питания. Подавляющее количество опрошенных употребляют безопасную для здоровья воду – прошедшую фильтрацию или бутилированную. Что касается молочных продуктов, более половины опрошенных не употребляют их ежедневно. В отношении мяса – основная часть студентов употребляет мясо курицы, что подтверждает их осведомленность в вопросе выбора источника белка. Тем не менее рыбу студенты употребляют редко, вероятно это связано с финансовой составляющей. В вопросе употребления яиц респонденты разделились кардинально, большая часть вовсе отказалась от потребления данного продукта, а часть опрошенных превышает рекомендуемую норму, подвергая себя риску развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Выявлено, что половина студентов медицинских вузов не знают о пользе разнообразия растительных масел, составляющих рацион. Ежедневно потребляют свежие фрукты и овощи минимальное количество респондентов, у остальных присутствует риск развития алиментарных заболеваний. Большинство употребляют пшеничный хлеб, состоящий из рафинированной муки, лишенной многих полезных веществ, в то время как наиболее приемлемым вариантом является хлеб из муки грубого помола с добавлением семян. Результаты исследования позволили выявить основные тенденции в питании студентов медицинских университетов и предложить рекомендации по улучшению их питания для поддержания здоровья и повышения учебной эффективности.

Ключевые слова: фактическое питание, здоровье, студенты, анкетирование, нутриенты

THE ACTUAL NUTRITION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Titorenko E.Yu., Egoshin D.E., Tokar A.E.,
Vlasova O.P., Sviridenko O.A., Popkova L.V.

*Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health
of the Russian Federation, Kemerovo, e-mail: lok-13@mail.ru*

The purpose of the study was to identify and evaluate the actual nutrition of students of Kemerovo State Medical University, as well as to identify problems and factors affecting their eating habits, and determine the necessary measures to improve nutrition and preserve the health of future doctors. The work uses the questionnaire method using the online platform Likeform. The main problems in the nutrition of students related to lack of time, knowledge about healthy nutrition and the availability of healthy foods are analyzed. An assessment of the rationality of the respondents' diet was carried out, it was revealed that most of the students do not have practical experience in rationalizing their own diet. The vast majority of respondents use water that is safe for their health – filtered or bottled. As for dairy products, more than half of the respondents do not consume these products on a daily basis. Regarding meat, the majority of students consume chicken meat, which confirms their awareness of the issue of choosing a protein source. Nevertheless, students rarely eat fish, probably due to the financial component. On the issue of egg consumption, respondents were radically divided, most of them completely refused to consume this product, some of the respondents exceed the recommended norm, exposing themselves to the risk of developing diseases of the cardiovascular system. It was revealed that half of medical students do not know about the benefits of a variety of vegetable oils that make up the diet. The minimum number of respondents consume fresh fruits and vegetables daily, while the rest are at risk of developing alimentary diseases. Most people use wheat bread consisting of refined flour, devoid of many useful substances, the most acceptable option is bread made from coarse flour with the addition of seeds. The results of the study made it possible to identify the main trends in the nutrition of medical university students and offer recommendations for improving their nutrition to maintain health and improve educational efficiency.

Keywords: actual nutrition, health, students, questionnaires, nutrients

Введение

Правильное питание имеет комплексное защитное воздействие на здоровье, обеспечивает оптимальное функционирование организма и создает благоприятные условия для жизнедеятельности человека [1]. Оно

является важным фактором, повышающим устойчивость организма к негативным воздействиям окружающей среды.

Сбалансированное и рациональное питание в период обучения студентов, в том числе медицинских вузов, необходимо для

поддержания иммунитета и сохранения когнитивных функций организма. Существующие исследования показывают, что недостаточное поступление в организм необходимых микронутриентов может снизить активность иммунной системы и повлиять на умственную деятельность и мыслительные процессы. Поэтому важно обеспечить студентам адекватное питание, чтобы защитить их от неблагоприятных факторов окружающей среды и поддержать их когнитивные функции.

По результатам исследования 2021 г., проведенного среди студентов медицинского института Российского университета дружбы народов, проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием, есть у 55,3% студентов [1]. Интересно рассмотреть принципы питания студентов медицинских вузов, так как они являются специалистами, которые должны понимать процессы, происходящие в организме человека, важность питания для поддержания всех механизмов жизнедеятельности, в том числе в условиях стрессовых ситуаций, например таких, как сессия.

Цель исследования – оценить фактическое питание студентов медицинского университета, выявить проблемы и факторы, влияющие на их пищевые привычки, и определить необходимые меры для улучшения питания и сохранения здоровья будущих врачей.

Материалы и методы исследования

В анкетировании участвовали 150 студентов Кемеровского государственного медицинского университета, для проведения тестирования использовалась площадка Likeform, опрос прошли 99 девушек и 51 юноша в возрасте от 17 до 23 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Причинами неправильного питания у студентов медицинских вузов являются нехватка времени в связи с плотным графиком учебы, финансовые ограничения, стресс в период сессии, недостаток знаний о важности сбалансированного питания, неправильные пищевые привычки, сформированные с детства, социальное давление и недостаток организованности.

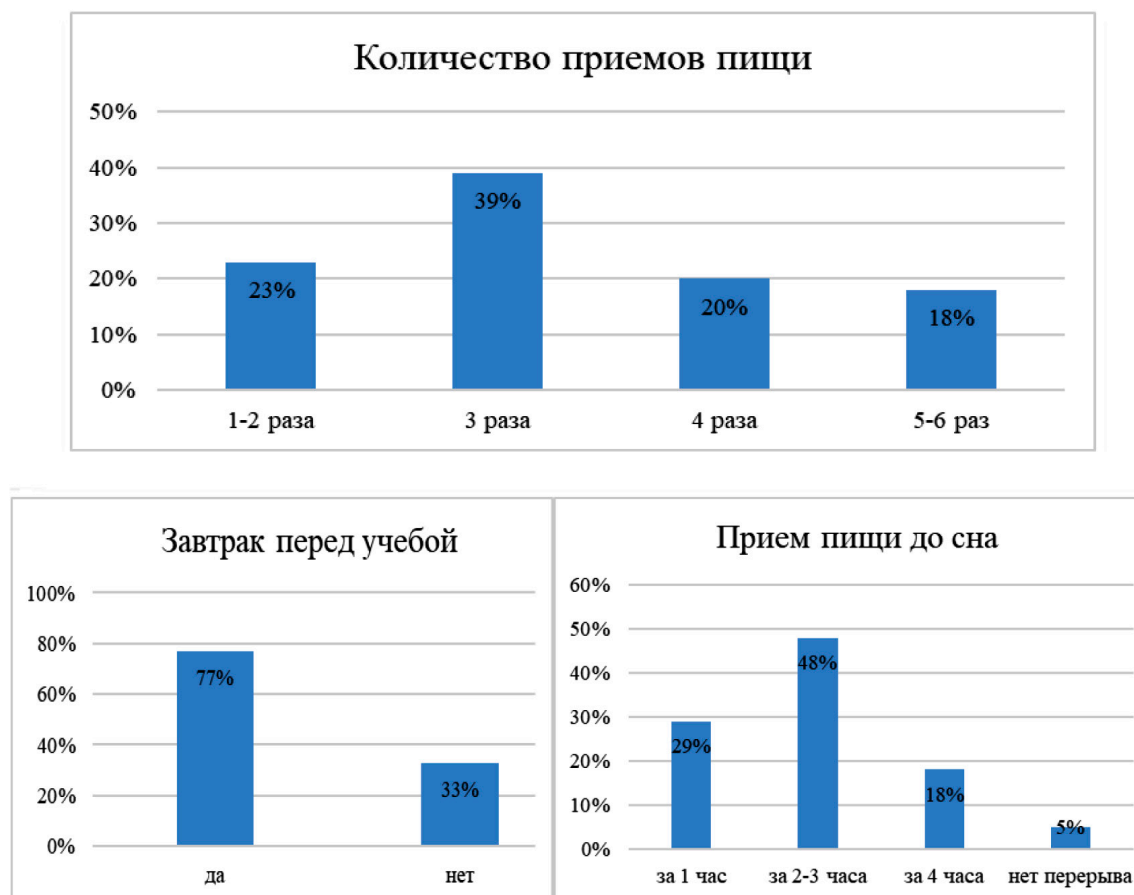


Рис. 1. Режим питания студентов медицинского университета

Конечно, в силу молодого возраста студенты не замечают ошибок в своем рационе, ведь организм не сразу дает сбои в работе множества систем. Однако последствия длительного злоупотребления неправильным питанием у студентов могут оказаться плачевными [1]. Происходит снижение работоспособности, ухудшение здоровья из-за дефицита питательных веществ, повышается риск развития хронических заболеваний, возникают психоэмоциональные проблемы [2].

Для анализа фактического питания студентов КемГМУ было проведено анкетирование студентов лечебного факультета с 1 по 6 курс, всего было опрошено 150 чел. На первом этапе были выявлены тенденции в отношении режима питания, данные приведены на рис. 1.

Установлено, что у 39% трехразовое питание, 23% питаются 1–2 раза в день, 20% принимают пищу 4 раза в день, остальные 18% питаются 5–6 раз в сутки. В то время как оптимальным считается дробный режим питания 4–6 раз в день. Таким образом, 62% респондентов питаются нерационально и вредят своему здоровью. В то же время завтракают перед учебой 77% студентов, остальные 23% – нет. Последний прием пищи за 2–3 ч до сна отмечается у 48% опрошенных, 29% употребляют пищу за 1 ч до сна, 18% респондентов ужинают более чем за 4 ч до сна, 5% не делают перерыв между приемом пищи и сном. Это говорит о неправильном режиме питания у студентов, некоторые пренебрегают завтраком, что может привести к физиологическим и психологическим последствиям, таким как снижение уровня энергии и концентрации внимания, снижение иммунитета, повышенный уровень стресса и раздражительности, риск ожирения [3]. Многие студенты принимают

пищу перед сном и делают маленькие промежутки времени, отчего возникают риски хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, ожирения, проблем со сном и пищеварением.

Второй вопрос был о местах приема пищи. 82% посещают места общественного питания, в равнозначной степени это столовые, кафе, буфеты, рестораны быстрого питания, магазины кулинарии и доставка готового питания. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что студенты не имеют представления о составе потребляемой пищи, количестве полезных нутриентов, витаминов и минералов, что также приведет к проблемам со здоровьем и витаминным дефицитам.

Что касается самих продуктов питания и воды, то 51% пьют фильтрованную воду, 28% – бутилированную, 11% – минеральную воду, 10% – из-под крана. Несмотря на то, что вода из-под крана проходит все необходимые степени очистки, тем не менее рекомендуется перед применением воду фильтровать от остаточного хлора или отстаивать, поскольку остаточный хлор, который может присутствовать в воде, может вызвать проблемы с работой внутренних органов человека. Также не рекомендуется постоянно употреблять минеральную воду, так как избыток минеральных солей может негативно отразиться на почках, сердечно-сосудистой системе и других органах. Тем не менее подавляющее количество опрошенных (77%) употребляют безопасную для здоровья воду.

Согласно данным Роспотребнадзора, здоровому человеку в день необходимо употреблять от двух до четырех порций молочных продуктов [4]. Респонденты же употребляют молочные продукты так, как представлено на рис. 2.

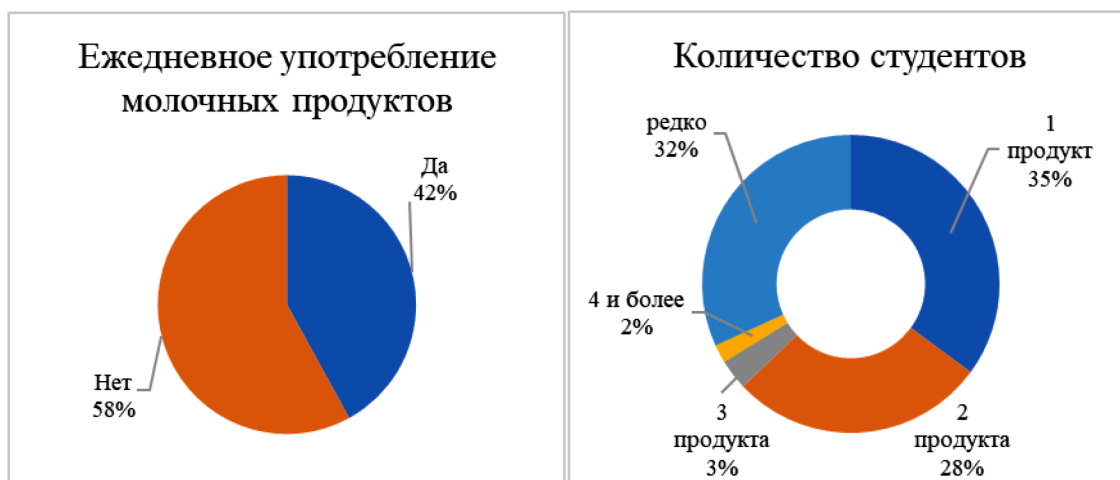


Рис. 2. Потребление молочных продуктов студентами медицинского университета

Таким образом, 57% опрошенных не употребляет молочные продукты каждый день, а 43% потребляют их ежедневно. Представило интерес выявить процентное соотношение по количеству молочных продуктов в день, получены следующие результаты: 35% – 1 продукт в день, 28% – 2 продукта, 3% – 3 продукта, 2% – 4 и более продуктов, 32% – употребляют не ежедневно. Можно сделать вывод о том, что большинство студентов не получают достаточное количество кальция и других витаминов и минералов из натуральных продуктов питания.

Большая часть опрошенных, 81%, имеют в своем рационе крупы, остальные 19% – нет, что является очень хорошим показателем, так как крупы и злаки являются источниками ненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот, пищевых волокон.

Рассмотрены и виды мяса, употребляемые студентами КемГМУ. 75% чаще всего употребляют курицу, 13% – говядину, 9% – свинину, 3% – индейку или кролика. Таким образом, всего 9% студентов употребляют большое количество ненасыщенных жирных кислот, которые и будут, в свою очередь, приводить к алиментарным заболеваниям.

Согласно Приказу Минздрава Российской Федерации от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным тре-

бованиям здорового питания» рыба должна присутствовать в рационе человека минимум 2 раза в неделю в размере 325 г [5]. Студенты же употребляют рыбу преимущественно редко (68%), 2 раза в неделю употребляют всего 10%, 1 раз в неделю – 18%, 3 раза – 4% (рис. 3). Это говорит о том, что, вероятнее всего, студентам не хватает полезных жиров – омега-3 и жирорастворимых витаминов, витаминов группы В и минералов, таких как кальций, фосфор, калий, натрий, магний, сера и хлор. Недостаточное потребление рыбы может быть обусловлено финансовой составляющей данного вопроса.

В Приказе Минздрава РФ № 614 указано, что рекомендуется есть не более 260 яиц в год, а значит, не более 5 в неделю [5], в противном случае в организме повысится уровень холестерина, что является фактором риска развития атеросклероза и развития сердечно-сосудистых заболеваний. По полученным данным 27% опрошенных употребляют в неделю 3–4 яйца, 20% – 1–2 яйца, 12% – 5–6 яиц и 8% – более 7 яиц. 33% респондентов потребляют крайне редко куриные яйца (рис. 4). Следовательно, 20% опрошенных рискуют приобрести проблемы с сердечно-сосудистой системой, а 53%, почти полностью отказавшись от употребления яиц, лишают свой организм хорошо сбалансированного набора необходимых макро- и микроэлементов, а также аминокислот [6].

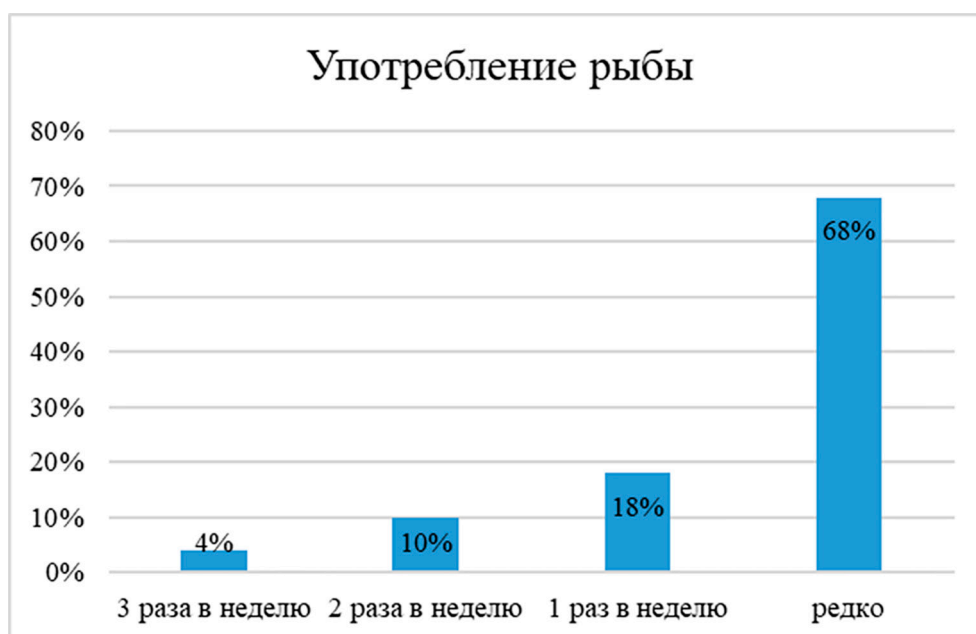


Рис. 3. Потребление рыбы студентами медицинского университета

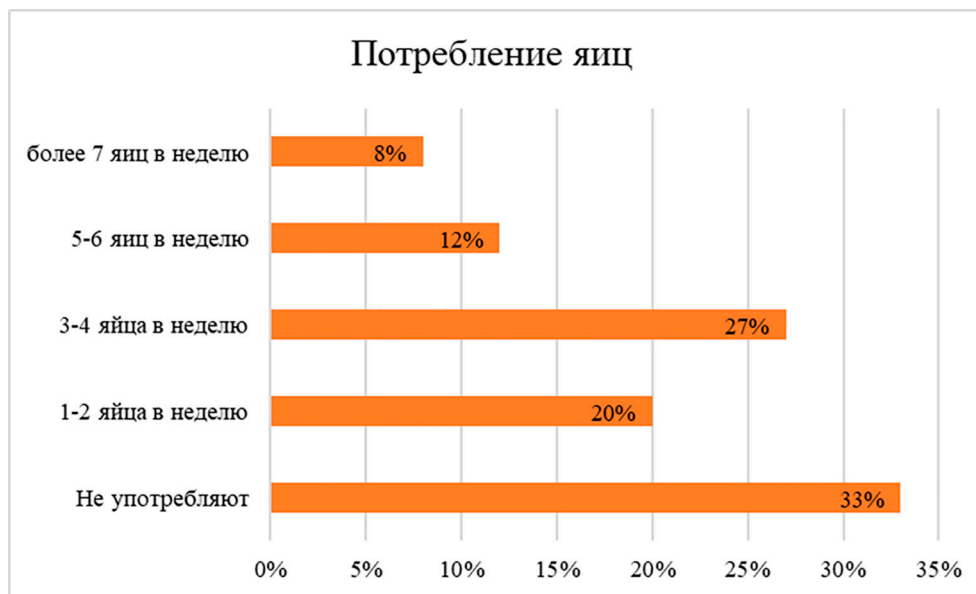


Рис. 4. Потребление яиц студентами медицинского университета

53% используют только одну разновидность растительных масел, 33% – 2 разновидности, 9% – 3 разновидности, 2% – 4 разновидности, 3% – 5 и более разновидностей. Разнообразие масел на кухне подтверждает, что студенты получают в должном количестве полезные жиры – омега 3, 6, 9, а также микроэлементы – железо, цинк, калий, кальций, йод, селен, медь, фосфор и витамины – А, В, С, D, Е, К, РР. При использовании одного вида масла респонденты рискуют не получить в полной мере указанные нутриенты.

Ежедневно употребляют в пищу овощи в свежем виде около 100–200 г 50% респондентов. 200–300 г овощей содержится в рационе лишь 26% опрошенных. Норму по потреблению свежих овощей в рационе поддерживают 12% опрошенных (300 г и более). Что касается фруктов: 48% употребляют менее 100 г, 32% – 100–200 г, 8% – более 200 г. 12% опрошенных не включают в свой рацион фрукты. Употребление овощей и фруктов благоприятно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта, снижая риск развития патологий ЖКТ, а также способствует получению необходимых витаминов и минералов для профилактики алиментарных заболеваний [7].

Большая часть опрошенных (38%) включают в свой рацион хлеб из пшеничной муки, 18% – из ржано-пшеничной муки, 16% – из ржаной, 10% респондентов предпочитают хлеб из муки грубого помола с добавлением семян. Остальные 18% говорят о полном исключении хлеба из своего питания. Большинство употребляют

пшеничный хлеб, который изготавливается чаще всего из рафинированной муки, лишенной многих полезных веществ, наиболее приемлемым вариантом является хлеб из муки грубого помола с добавлением семян, так как он является источником антиоксидантов и сложных углеводов [8].

Количество студентов, считающих калории, составляет 16%, остальные 84% не считают. Подсчет калорий нужен для создания дефицита при снижении веса, для понятия о качестве потребляемой пищи и умения контролировать свои порции. На вопрос об отказе от вредных для здоровья продуктов получены следующие данные: 70% отказались бы, а остальные 30% – нет. Значит все-таки студенты КемГМУ задумываются о своем здоровье и о правильном питании как его составляющей.

Подводя итоги тестирования, можно сказать, что у студентов медицинского университета г. Кемерово несбалансированное питание. Поэтому в дальнейшем у них могут возникнуть проблемы с сердечно-сосудистой системой, со здоровьем желудочно-кишечного тракта, различные степени авитаминозов, потеря или резкий набор веса, уменьшение работоспособности, психоэмоциональное напряжение, нестабильная гормональная система и др.

Однако есть несколько способов решения проблем для улучшения питания студентов. К ним относятся: образование – внедрение дисциплин «Нутрициология» и «Гигиена питания» для повышения осведомленности студентов о важности сбалансированного питания и его влияния

на здоровье, организация питания – составление графиков питания и учебных занятий для регулирования приема пищи, доступность качественных продуктов по низкой стоимости в столовых и буфетах на территории вуза, создание сообществ любителей здорового питания, чтобы делиться опытом и поддерживать друг друга в стремлении к здоровому питанию, взаимодействие с медицинскими учреждениями для организации консультаций с диетологами и врачами. При необходимости можно прибегать к включению в рацион обогащенных и функциональных продуктов, а также БАД [9, с. 35].

Заключение

Фактическое питание студентов медицинских вузов играет важную роль в их обучении и здоровье. Как будущим медицинским работникам, им важно следить за своим здоровьем и правильным питанием, чтобы иметь достаточную энергию и концентрацию на учебе и практике.

Студенты медицинских вузов должны стремиться к разнообразному и сбалансированному рациону, включающему макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). В свою очередь, белки следует получать из мяса, рыбы, бобовых и молочных продуктов, жиры – из масел, орехов, семян, а углеводы – из фруктов, овощей, круп и зерновых, а также по мере надобности применять продукты специального назначения (обогащенные, функциональные, БАД). Употребление быстрой пищи и перекусов с высоким содержанием сахара и жира следует минимизировать, так как это может негативно сказаться на здоровье и настроении.

В целом студенты должны помнить, что их питание важно не только для физического, но и для психического здоровья. Правильное питание поможет им лучше

справляться с учебными нагрузками, повысить их эффективность и поможет им стать успешными врачами в будущем.

Список литературы

1. Тапешкина Н.В., Коськина Е.В., Почуева Л.П., Попкова Л.В., Власова О.П., Ситникова Е.М. Фактическое питание школьников в период дистанционного обучения в связи с COVID-19 // Российский вестник гигиены. 2021. № 1. С. 24–29. DOI: 10.24075/rbh.2021.004.
2. Тапешкина Н.В., Попкова Л.В., Власова О.П. Оценка риска влияния «фактора питания» на развитие клинических признаков микронутриентной недостаточности // Вопросы диетологии. 2019. Т. 9, № 4. С. 5–11. DOI: 10.20953/2224-5448-2019-4-5-11.
3. Бакуменко О.Е., Алексеенко Е.В., Сергеева Ю.М. Структура и режим питания студентов // Вопросы питания. 2023. Т. 92, № S5 (549). С. 54–55. DOI: 10.33029/0042-8833-2023-92-5s-043.
4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru> (дата обращения: 05.11.2024).
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.08.2016 г. № 614 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» (с изм. и доп.) [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_204200/ (дата обращения: 05.11.2024).
6. Рымар О.Д., Щетинина А.О., Мустафина С.В., Сиимонова Г.И., Щербакова Л.В., Кунцевич А.К. Потребление основных макронутриентов и продуктовых групп питания, связь с риском развития фатальных сердечно-сосудистых событий у лиц с сахарным диабетом 2 типа: проспективное когортное исследование // Сибирский научный медицинский журнал. 2021. Т. 41, № 6. С. 91–100. DOI: 10.18699/SSMJ20210611.
7. Черненко Ю.В., Глушаков И.А., Гаджикеримов Г.Э., Глушакова В.Д., Гуменюк О.И., Трифионов В.Д. Взаимосвязь факторов риска в развитии патологии желудочно-кишечного тракта у детей школьного возраста // Саратовский научно-медицинский журнал. 2022. Т. 18, № 3. С. 502–506.
8. Вараева Ю.Р., Павлик Л., Хачатряи А.А., Кирасирова Е.В., Ливанцова Е.Н., Егорова В.В., Стародубова А.В. Анализ особенностей питания жителей города Москвы // Здоровье мегаполиса. 2020. Т. 1, № 2. С. 32–37. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2020.v1i2;32-37.
9. Титоренко Е.Ю. Формирование и управление качеством функциональных сиропов на основе растительного сырья: дис. ... канд. техн. наук. Кемерово, 2022. 155 с.