DOI: 10.17117/na.2015.11.04.067

Поступила (Received): 30.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.04.067.pdf>

Жигулина В.В.
Особенности питания и соблюдения здорового образа жизни студентов медицинского вуза

Zhigulina V.V.
Dietary and lifestyle patterns of medical students

Исследовали особенности питания студентов и соблюдения ими здорового образа жизни. В анкетировании участвовали 400 студентов в возрасте 19-21 года. Установлено, что питание большинства студентов является нерациональным: недостаточное потребление полезных продуктов питания, низкая информированность в вопросах питания. По результатам анкетирования были даны рекомендации по коррекции пищевого поведения
Ключевые слова: студенты, здоровье, рацион питания

The study aimed at examining eating behaviour patterns in a population of TSMU students and their adherence to a healthy lifestyle. 400 undergraduate students aged 19-21 were enrolled in the survey. We have determined unfavourable dietary patterns in most of the students: insufficient intake of healthy foods, low level of nutritional knowledge. Based on the results of the survey, we developed recommendations aimed to correct eating behavior

Key words: students, health, dietary practices

Жигулина Вероника Валентиновна
Кандидат биологических наук, старший преподаватель
Тверской государственной медицинской
университет Минздрава России
г. Тверь, ул. Советская, 4

Zhigulina Veronika Valentinovna
Candidate of Biological Sciences, Senior Lecturer
Tver state medical university
Tver, Sovetskaya st., 4

Введение

При добросовестном отношении к учебе, жизнь студента отличается перенапряжением нервной системы, отсутствием желания следить за своим здоровьем. Во время сессии студент испытывает повышенные нагрузки – хроническое недосыпание, нарушение режима питания (нерегулярность, перекусы где попало, несбалансированность питания), отдыха. Все это приводит к нервно-психологическим срывам, появлению серьезных проблем со здоровьем, уменьшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, нарушению со стороны внутренних органов [1, с. 56; 2, с. 19,21; 3, с. 57; 4, с. 54; 6, с. 84; 7, с. 73; 8, с. 8478; 9, с. 1,2]. В связи с вышесказанным, необходимо совершенствовать систему мониторинга питания студентов, отслеживать качество питания в условиях специфики их трудовой деятельности.

Актуальность

Учитывая важность здоровья молодежи, как фактора, обеспечивающего будущий экономический, социальный и культурный потенциал страны, изучение данного вопроса является актуальной медико-педагогической задачей.

Целью данного исследования является определение особенностей питания, а так же сравнительная характеристика соблюдения элементов здорового образа жизни у студентов разных факультетов ТГМУ.

Материалы и методы

Было проведено анкетирование 400 студентов 4-х факультетов ТГМУ: лечебного (174 человека), стоматологического (126 человек), педиатрического (84 человека) и фармацевтического (16 человек). Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием электронных таблиц Excel с помощью комплекта прикладных программ [5].

Результаты исследования

Среди опрошенных респондентов 33% (132 человека) были мужчинами, девушки – 67% (268 человек). Анкетирование состояло из нескольких частей, первая часть была направлена на определение рациональности питания.

У студентов стоматологического и лечебного факультетов наибольшая часть приема пищи приходится на ужин 61% и 47% соответственно. В отличие от студентов педиатрического и фармацевтического факультетов, у которых на ужин приходится 39% и 33%. Так же мы учитывали время приема пищи; прием пищи за 2-3 часа до сна: фармацевтический – 85%, стоматологический – 83%, педиатрический – 78%, лечебный – 58%. Оценивался состав пищевого рациона. Среди студентов, не употребляющих мясо, на фармацевтический факультет приходится 12%, педиатрический – 4%, лечебный – 3%, стоматологический – 3%. Не употребляют морепродукты на педиатрическом факультете 67%, на фармацевтическом 66%, на лечебном 42% и на стоматологическом 25%. Не употребляют овощи и фрукты: фармацевтический 12%, педиатрический 4%, лечебный 2%. Не употребляют молоко и молочные продукты: фармацевтический и лечебный факультеты – 21%, педиатрический – 14%, стоматологический 2 %.

Во второй части исследовались физические нагрузки, режим сна, а также состояние здоровья. Выяснилось, что более 8 часов на сон выделяют студенты стоматологического факультета – 30%, фармацевтического – 18%, лечебного – 16 %, педиатрического 11%. Менее 6 часов на сон приходится на педиатрическом факультете 53%, на лечебном 24%, на стоматологическом 22%, на фармацевтическом 18%. Физической нагрузке наибольшее внимание уделяют студенты стоматологического факультета – 72%, лечебного – 44%, фармацевтического – 42%, педиатрического – 33%. Что касается здоровья, то посещают врача в период семестра по поводу хронических и инфекционных заболеваний студенты стоматологического факультета 19%, педиатрического и фармацевтического – 12%, лечебного – 6%.

В третьей части оценивалось наличие вредных привычек. Курят и употребляют алкоголь студенты педиатрического 15% и лечебного 9% факультетов. Нерегулярно (от случая к случаю) – стоматологический 33%, лечебный 32%, педиатрический 29%, фармацевтический 27%. Более 50 % всех факультетов не курят и не употребляют алкоголь!!! Из опрошенных здоровый образ

жизни ведут студенты стоматологического факультета 50%, фармацевтического – 36%, лечебного – 20%, педиатрического – 13%.

Таким образом, было выявлено, что, несмотря на информированность в вопросах питания, у большинства студентов питание является нерациональным: недостаточное потребление полезных продуктов питания, не соблюдение режима питания, низкая физическая нагрузка. Анализ анкетных данных позволил скорректировать состав пищевого рациона: было рекомендовано поступление с пищей всех необходимых макро- и микроэлементов, соблюдение рационального режима питания, особенно студентам педиатрического и лечебного факультетов увеличение физической активности.

Список используемых источников:

1. Балыкова О.П., Цыбусов А.П., Блинов Д.С. Исследование культуры питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья // Интеграция образования. 2012. № 2. С. 56-59.
2. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник бурятского государственного университета. 2013. № 13. С. 19-21.
3. Дрожжина Н.А., Л.В. Максименко, Кича Д.И. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов // Вопр. питания. 2012. № 1. С. 57-62.
4. Жигулина В.В., Наместникова И.В., Ожимкова Е.В. Некоторые аспекты вегетарианского питания // Методические аспекты преподавания вопросов профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни: теория и практика: сб. науч. тр. Тверь, 2013. С. 54-57.
5. Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. Киев: Морион, 2000. 320 с.
6. Пашкевич С.А., Подригало Л.В., Прусик Кристоф Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 84-88.
7. Петрова Т.Н., Зуйкова А.А., Красноруцкая О.Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения // Вестник новых медицинских технологий. 2013. Т. 20. № 2. С. 72-77.
8. Ansari W.E., Suominen S., Berg-Beckhoff G. Is Healthier Nutrition Behaviour Associated with Better Self-Reported Health and Less Health Complaints // Nutrients. 2015. Vol 7. Iss 10. P. 8478-8490.
9. Twynstra J., Dworatzek P. Use of an Experiential Learning Assignment to Prepare Future Health Professionals to Utilize Social Media for Nutrition Communications // Can J Diet Pract Res. 2015. Vol 9. P. 1-5.