

УДК 31.311

## ***ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА***

***Хасанова Г.А.***

*студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Ямщикова Т.В.***

*ассистент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

### **Аннотация.**

В статье исследуются отношения студентов к здоровому образу жизни, в частности, к рациональному питанию. Объектом исследования стали 252 представителей студенческой молодежи двух высших учебных заведений: Ижевская государственная медицинская академия (ИГМА) и Казанский федеральный университет (КФУ). Проводился опрос, который включал в себя такие вопросы, как режим питания, характер пищи, появление заболеваний во время обучения, причина данных заболеваний. Исследование показало, что большая часть студентов не соблюдает правила рационального питания.

Актуальность работы заключена в том, что неправильное питание в период обучения сказывается на состоянии здоровья студентов, что даст о себе знать в будущем. Именно поэтому данное исследование подчёркивает о важности ведения здорового образа жизни и пропаганды культуры питания в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** студенты, высшее учебное заведение, рациональное питание, заболевание, режим питания.

## ***INFLUENCE OF NUTRITION ON THE STUDENT'S BODY***

***Khasanova G.A.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Yamshchikova T.V.***

*assistant,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

### **Abstract.**

The article examines students' attitudes towards a healthy lifestyle, in particular, towards rational nutrition. The object of the study was 252 student representatives from two higher educational institutions: Izhevsk State Medical Academy (ISMA) and Kazan Federal University (KFU). A survey was conducted that included questions such as diet, nature of food, occurrence of diseases during training, and the cause of these diseases. The study showed that most students do not follow the rules of balanced nutrition.

The relevance of the work lies in the fact that poor nutrition during the study period affects the health of students, which will make itself felt in the future. That is why this study emphasizes the importance of maintaining a healthy lifestyle and promoting nutrition culture in higher education institutions.

**Key words:** students, higher education institution, rational nutrition, disease, diet.

### **Введение.**

Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, т. е. соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий

труда, климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека [2]. Сложности с соблюдением принципов рационального питания у студентов связаны с особенностями ритма жизни, нерегулярным питанием вне дома, длительностью учебных занятий, недостатком времени, неосведомленностью о принципах правильного питания и влияния питания на здоровье, хроническим недосыпанием, нарушением режима дня и отдыха [3]. Управление рисками для здоровья, обусловленными питанием, позволит говорить о развитии самосознания студентов в области здорового питания, повышении качества жизни и учебы, а также о снижении количества алиментарно-зависимых болезней [1].

**Цель исследования:** изучить влияние питания на организм студента.

**Методы исследования:** проведено анонимное анкетирование 252 студентов по авторской анкете в Google Forms.

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие 252 студента высших учебных заведений: Ижевская государственная медицинская академия (ИГМА) (59,2%) и Казанский федеральный университет (КФУ) (40,8%), среди которых 73,2% опрошенных составили девушки, 26,8% - юноши (рис.1).

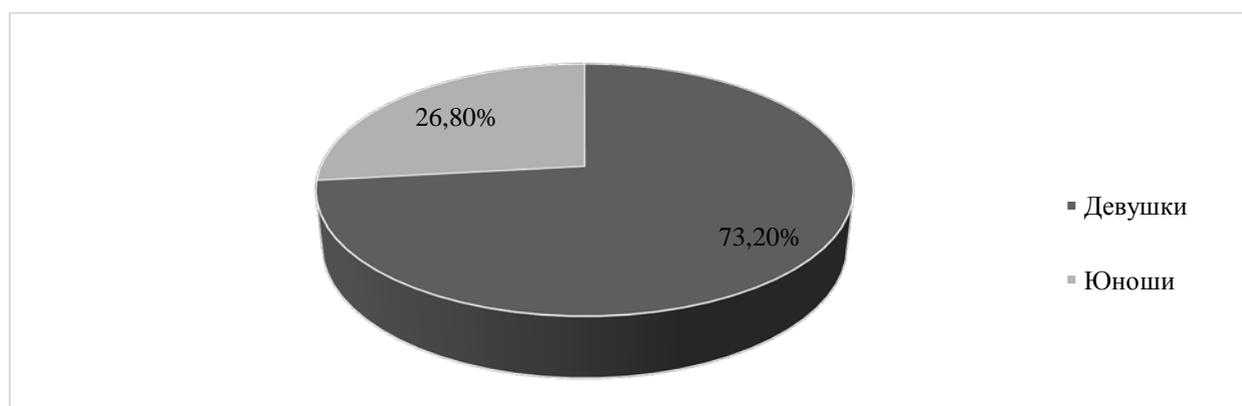


Рисунок 1. Распределение студентов по полу.

Примечание. Источник: авторская разработка.

Особенности питания большинства студентов заключаются в том, что они не соблюдают правильный режим питания. На вопрос анкеты: «Сколько раз в день Вы питаетесь?» были получены следующие ответы: более половины

респондентов ИГМА (62,3%) питаются 3-4 раза в день, 32,5% студентов придерживаются двухразового питания, меньшая часть опрошенных (5,2%) – более 4 раз в сутки (рис.2).

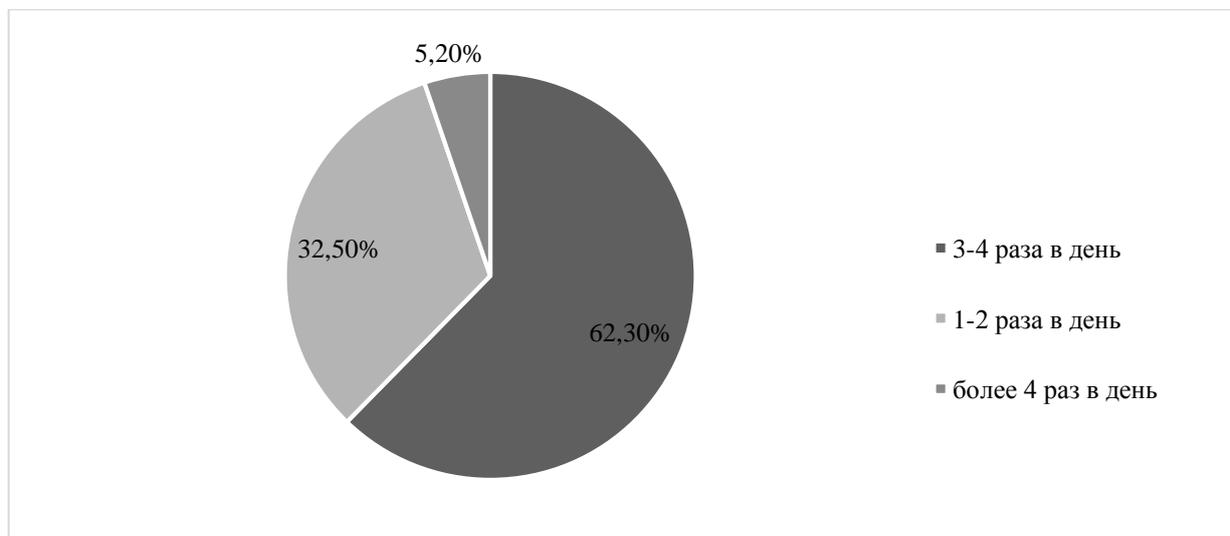


Рисунок 2. Режим питания студентов ИГМА.

Примечание. Источник: авторская разработка.

Большинство студентов стараются экономить на продуктах питания. Поэтому их рацион питания часто состоит из недорогих и вредных продуктов [5]. Анализ анкет показал, что большинство респондентов (57,1%) употребляют в основном углеводную пищу, меньшая часть (42,9%) – пищу, содержащую больше белков и жиров.

Рациональное питание требует затрат времени и усилий [6]. Сбалансированное питание дает студентам хорошее самочувствие, энергию, легче переносят высокие учебные нагрузки. На вопрос анкеты: «Как изменилось состояние здоровья у Вас во время обучения в высшем учебном заведении?» 13,3% респондентов отметили обострение гастрита, у 14,0% опрошенных появилась хроническая усталость, 3,5% отметили нарушения осанки и миопию, 6,1% – снижение иммунитета, которое проявляется в виде частых заболеваний острой респираторной инфекцией (рис.3).

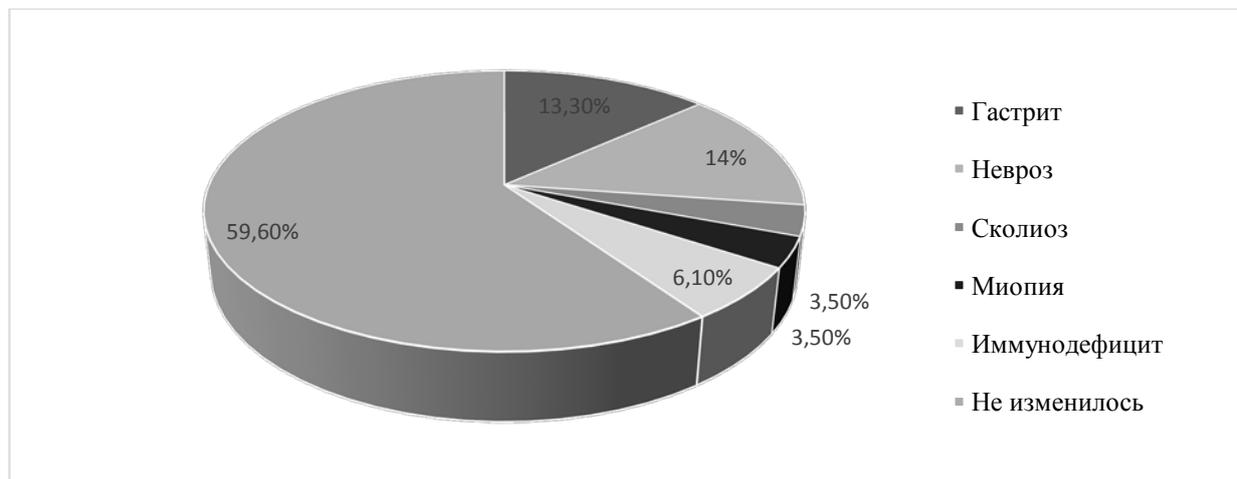


Рисунок 3. Заболевания опрошенных студентов ИГМА.

Примечание. Источник: авторская разработка.

Несоблюдение рационального питания студенты связывают с недостаточностью денежных средств (22,1%), не желанием выделять необходимое время на приём пищи (44,2%), 6,2% – психоэмоциональным перенапряжением в связи с высокой учебной нагрузкой. Однако, стоит отметить, что 27,5% не наблюдают ухудшение здоровья.

Для выявления отношения к рациональному питанию студентов немедицинских специальностей в исследовании приняли участие студенты Казанского федерального университета.

Анализ результатов анкетирования показал, что 59,5% респондентов Казанского федерального университета питаются 3-4 раза в день, 32,4% студентов придерживаются двухразового питания, меньшая часть 8,1% опрошенных – более 4 раз в сутки.

Было определено, что в рационе питания у большей части студентов (62,1%) преобладает углеводная пища, у 37,9% содержит в большей степени белки и жиры.

На вопрос анкеты: «Как изменилось состояние здоровья у Вас во время обучения в высшем учебном заведении?» 7,7% опрошенных отметили обострение гастрита, 5% – снижение зрения и 2,6% – эмоциональное выгорание (рис.4).



Рисунок 4. Заболевания опрошенных студентов КФУ.

Примечание. Источник: авторская разработка.

По мнению студентов КФУ, нерациональное питание связано с недостаточностью денежных средств (30,8%), с нежеланием выделять достаточное время на прием пищи (35,9%), у 5,1% – психоэмоциональным перенапряжением в связи с высокой учебной нагрузкой. Также, стоит отметить, что 28,2% не наблюдают ухудшение здоровья.

#### **Выводы:**

Здоровье населения, а особенно молодежи, во многом определяется отношением к своему здоровью, образу жизни. Большое значение имеет рациональное питание [4]. Исследование показало, что большая часть студентов высших учебных заведений не соблюдает правила рационального питания. Студенты-медики в связи с выбранным профилем обучения имеют больше возможностей, дающих им знания о здоровом образе жизни, о правилах рационального питания. Неправильный подбор и сочетание продуктов, неправильный прием пищи приводит к ухудшению здоровья студенческой молодежи, поэтому важно пропагандировать культуру питания в высших учебных заведениях.

**Библиографический список:**

1. Онищенко Г.Г. О санитарно-эпидемиологическом состоянии образовательных учреждений // Вопросы питания. - 2008. - 3с.
2. Основы рационального питания: учебное пособие / В. Я. Груданов, Е. С. Пашкова, Л. А. Расолько. – Минск: БГАТУ, 2016. - 256с.
3. Питкин В.А., Синько О.В., Хрипко И.А. Роль правильного питания в жизни студента // Вестник ВГУИТ. - 2022. - 5с.
4. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью: учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов / Л.А. Сверигина, И.В. Селиванова, С.В. Никитин, В.Г. Рязов, И.Ю. Мифтахов. – Казань, 2018. – 76с.
5. Тихомирова Т.А., Савкина Н.В., Черногорова А.А. Роль правильного питания в жизни студента // Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. - 2019. - №7(32). - 5с.
6. Толмачёв Д.А., Танчева А.А., Яковлев П.В., Анализ влияния питания на частоту проявления гастрита у студентов // Науки о здоровье. - 2016. - 3с.

*Оригинальность 85%*