

УДК 616-056.52

***НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ
ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Ростова А.И.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Измайлова Г.Р.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

директор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние неправильного питания на развитие ожирения среди студентов-медиков, приводятся статистические данные по этому вопросу, анализируются полученные результаты. Целью

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

нашего исследования является анализ характера питания и оценка рисков развития ожирения среди студентов-медиков. Результаты исследования показали, что среди опрошенных студентов-медиков у 21,0% индекс массы тела отличается от нормы (15,0% из их имеют избыточную массу тела, а 6,0% страдают ожирением). Каждый второй студент (52,1%) полноценно принимает пищу 3 раза в день, 31,7% - 4 раза и 16,2% - 2 раза. Каждый второй студент (55,8%) принимает пищу за 3-4 часа до сна, 32,2% - за 1-2 часа, 6,32% - за 30 минут и за 5-6 часов, остальные (5%) - по-разному. Правильно питается 14,4% студентов, у 65,5% в рационе превалирует фастфуд и у 20,3% - мучное.

Полученные результаты показывают, что нарушенный режим и характер питания студентов в виде отсутствия дробного питания и злоупотребления нездоровой пищей могут явиться причиной возникновения ожирения.

Ключевые слова: питание, калории, ожирение, студенты, исследование, здоровый образ жизни

***POOR NUTRITION AS A RISK FACTOR FOR OBESITY AMONG
MEDICAL STUDENTS***

Rostova A.I.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Izmailova G.R.

student,

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Speaker of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract: This article examines the impact of poor nutrition on the development of obesity among medical students, provides statistical data on this issue, and analyzes the results obtained. The aim of our study is to analyze the dietary patterns and assess the risks of obesity development among medical students. The results of the study showed that among the surveyed medical students, 21.0% have a body mass index that differs from the norm (15.0% of them are overweight, and 6.0% are obese). Every second student (52.1%) eats a full meal 3 times a day, 31.7% - 4 times and 16.2% - 2 times. Every second student (55.8%) eats 3-4 hours before bedtime, 32.2% - 1-2 hours, 6.32% - 30 minutes and 5-6 hours, the rest (5%) - in different ways. 14.4% of students eat right, 65.5% have a diet dominated by fast food and 20.3% - flour.

The obtained results show that the disrupted regime and nature of students' nutrition in the form of lack of fractional meals and abuse of unhealthy food can be the cause of obesity.

Key words: nutrition, calories, obesity, students, research, healthy lifestyle

Среди многочисленных факторов, влияющих на здоровье, наибольший вклад вносит образ жизни человека и его характер питания[1] Сегодня люди
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки. За последние годы наблюдается устойчивый рост алиментарно-зависимых (т.е. зависящих от характера питания) болезней

По данным ВОЗ, количество людей, страдающих избытком массы тела, приближается к отметке 2 млрд [2]. По статистике ООН, Россия вошла в двадцатку самых «полных» стран мира. Каждый четвертый россиянин - обладатель избыточного веса.

Актуальность. Давно известно, что неправильное питание представляет собой ключевой фактор риска развития заболеваний. Сегодня мировая статистика показывает, что во многих социально и экономически развитых странах неуклонно увеличивается количество людей, имеющих избыточный вес, страдающих от ожирения и, как следствие, заболеваниями сердечнососудистой, эндокринной, костно-мышечной системы [3-5].

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен анонимный анкетный опрос среди 210 студентов Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 18-20 лет

Результаты исследования. По итогам опроса было выявлено, что из опрошенных нами людей у 79,0% опрошенных индекс массы тела находится в норме, у 15,0% избыточная масса тела и 6,0% страдают ожирением.

На вопрос о количестве приёмов пищи в день 31,7% ответили, что они полноценно питаются 4 раз в день, 52,1% принимают пищу 3 раза в день и 16,2% - 2 раза. Каждый второй студент(55,8%)принимает пищу за 3-4 часа до сна, 32,2%- за 1-2 часа, 6,32% - за 30 минут и за 5-6 часов, остальные (5,%) – по-разному.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Среди чаще употребляемых продуктов предпочтение отдаётся фастфуду(65,3%) и быстрым перекусам в виде мучного(20,3%), что безусловно способствует увеличению массы тела. Полноценного правильного питания придерживается 14,4% студентов.

Среди опрошенных 38,5% студентов нарушение режима питания связывают с недостатком свободного времени из-за учёбы, 36,1 % с учебным стрессом и 25,4% -нежеланием готовить.

Выводы. По полученным нами результатам опроса можно сделать вывод о том, что студенты- медики не уделяют должного внимания своему режиму и характеру питания, что в свою очередь ведёт к частым перееданиям и увеличению массы тела. Таким образом, неправильное питание играет важную роль в развитии такой патологии как ожирение.

Рекомендации

По результатам исследования нами были разработаны следующие рекомендации по профилактике неправильного питания:

- 1) планирование своего свободного времени для приготовления еды
- 2) соблюдение режима питания: питаться 4-5 раз в день в определенное время, правильно распределять калорийность пищи в течение дня
- 3) пренебрегать перееданием
- 4) включить в свой рацион овощи, фрукты, крупы и мясо, исключить фастфуд и мучное

Библиографический список

1. Тажибаев Ш.С. Здоровое питание – основа профилактики избыточной массы тела и ожирения/Ш.С.Тажибаев и др. – Алматы: 2012. – 315 с.
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

2. Шутова В.И. Ожирение, или синдром избыточной массы тела/ Шутова В.И., Данилова Л.И. //Медицинские новости, 2013 г - № 7 с. 41-47

3. Сысоев П.Г., Толмачёв Д.А. Состояние здоровья и качество жизни специалистов с высшим медицинским образованием / П.Г. Сысоев, Д.А. Толмачёв // Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. – 2010. - №1. – С. 15–18.

4. Мерясева, М. А. Влияние факторов риска на развитие ожирения у студентов медицинской академии / М. А. Мерясева, Д. Р. Аглиуллина, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 11-1. – С. 192-194. – EDN JGFSEL.

5. Замалетдинова, Л. И. Нарушение режима питания у студентов как причина развития заболеваний желудочно-кишечного тракта / Л. И. Замалетдинова, А. О. Осипова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – EDN MRBXJL.

Оригинальность 76%