

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

В статье приводятся результаты анализа характера питания студентов. Отмечены негативные стороны в питании студентов. Рассматривается соответствие рациона питания студентов модели здорового питания ВОЗ.

The article presents the results of the analysis of the nature of students' nutrition. The negative aspects of the nutrition of students are noted. The correspondence of the diet of students to the WHO healthy eating model is considered.

Ключевые слова: здоровое питание; потребление; пищевые продукты; рекомендации Всемирной организации здравоохранения ООН (ВОЗ).

Key words: healthy diet; consumption; food products; recommendations of the WHO.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения ООН, состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от медицины, настолько же от генетических особенностей и на 70% от образа жизни и питания. Так, 80% всех болезней обусловлено нерациональным питанием и экологической обстановкой.

Нездоровый рацион питания и недостаточная физическая активность являются основными факторами, которые способствуют развитию многих хронических болезней и инвалидности. Оценка глобального бремени заболеваний пищевого происхождения, проведенная ВОЗ, показала, что на них приходится около 40% смертей и около 30% болезней [1].

Здоровое питание позволяет обеспечивать рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека и способствовать укреплению его здоровья. В основных документах и рекомендациях ВОЗ главное место уделяется именно формированию здорового питания на разных уровнях.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

Так, согласно рекомендациям ВОЗ, здоровый рацион взрослого человека должен включать по меньшей мере 400 г фруктов, овощей, бобовых, орехов и цельных злаков. Менее 30%

энергетической ценности рациона должно приходиться на жиры. При этом предпочтительнее выбирать полезные растительные масла и избегать частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные трансжиры. В рационе питания менее 10% (а лучше менее 5%) суточной энергетической ценности может приходиться на свободные сахара и употреблять менее 5 г соли (1 чайная ложка) в день [2].

Реальные знания населения о здоровой пище и культуре питания и информированность о принципах здорового питания остаются на современном этапе недостаточными. Хотелось бы отметить, что проблема сохранения здоровья студентов становится все более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера, переживаемыми Республикой Беларусь.

Цель исследования – изучение характера питания студентов Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации и установление перспективных направлений снижения негативных факторов.

Питание оценивалось опросным методом с анализом частоты потребления основных групп продуктов. Частота потребления пищевых продуктов оценивалась с интервалами: ежедневно, 1–2 раза в неделю, 1–2 раза в месяц, редко (не употребляю). В анкетировании участвовало 150 студентов, в том числе 70% девушек и 30% юношей.

В качестве выявленных негативных факторов питания можно отметить то, что большая часть студентов (56%) нерегулярно придерживается принципов рационального питания, 26% вообще не придерживается рационального питания. Согласно полученным данным установлены нарушения режима питания. Так, регулярное 3-разовое питание получали лишь 30% респондентов. Регулярно питались в заведениях общественного питания около 8% опрашиваемых студентов.

Так, 46% студентов практически ежедневно употребляют молоко, но в количестве, меньшем суточной потребности. Около 19% студентов не употребляют молоко вообще. Наиболее популярны в рационе молоко, кефир, йогурт, сладкие творожные изделия и сыр, в меньшей степени – творог, сметана, сливки. При выборе молочных продуктов ориентируются на продукты с более высокой жирностью как более привлекательные в выборе.

Жировая составляющая питания представлена сливочным и растительными маслами, а также маргарином, майонезом. В рационе респондентов постоянно присутствуют жиры растительного происхождения. Можно отметить, что использование растительных масел студентами осуществляется при приготовлении пищи – около 75%. Потребление маргарина осуществляется за счет продукции, его содержащей (фаст-фуд, выпечка, кондитерские изделия).

Согласно рекомендациям ВОЗ, полезный источник белка должен приходиться на рыбу, птицу, бобы и орехи, при этом ограничив употребление красного мяса и обработанных мясных продуктов, таких как бекон и колбаса.

Результаты выбора студентами мяса и рыбы представлены на рисунке 1.

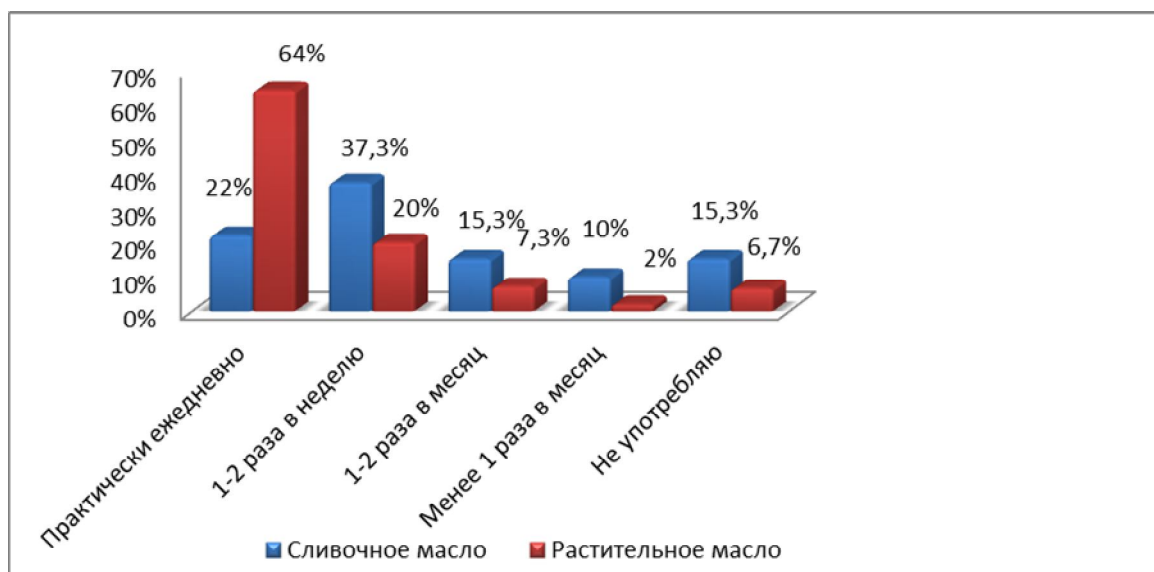


Рисунок 1 – Предпочтения студентов при выборе мяса, мясных продуктов и рыбы

Как видно из результатов опроса студентов, мясо вообще не употребляют около 35%, рыбу морских сортов – 42%, при этом каждый день употребляют колбасные изделия около 20%, 1-2 раза неделю – 40%.

Большинство студентов ежедневно потребляет жевательную резинку и кондитерские изделия. Около 1/3 студентов включает сладости и кондитерские изделия в ежедневный рацион, 42% потребляют их регулярно – 1-2 раза в неделю. Соблюдают ограниченный характер потребления в отношении этих продуктов 15% студентов.

Кроме структуры питания отмечены отрицательные моменты и в физической активности студентов – в день менее 30 мин у 20% опрошенных.

Учитывая, что основу здорового питания должны составлять продукты растительного происхождения – зерновые, овощи и фрукты, бобовые (по рекомендациям ВОЗ), можно отметить, что растительные продукты в рационе питания студентов стоят не на первом месте. Недостаток овощей и фруктов наблюдается в рационе более чем 2/3 респондентов. Результаты анкетирования показаны на рисунке 2. Около 20% студентов практически не употребляет данные продукты или употребляет их 1-2 раза в мес., что является крайне недостаточным уровнем потребления. Только 40% студентов употребляет овощи и фрукты каждый день. Треть студентов не употребляет орехи из-за достаточно высокой цены на них.

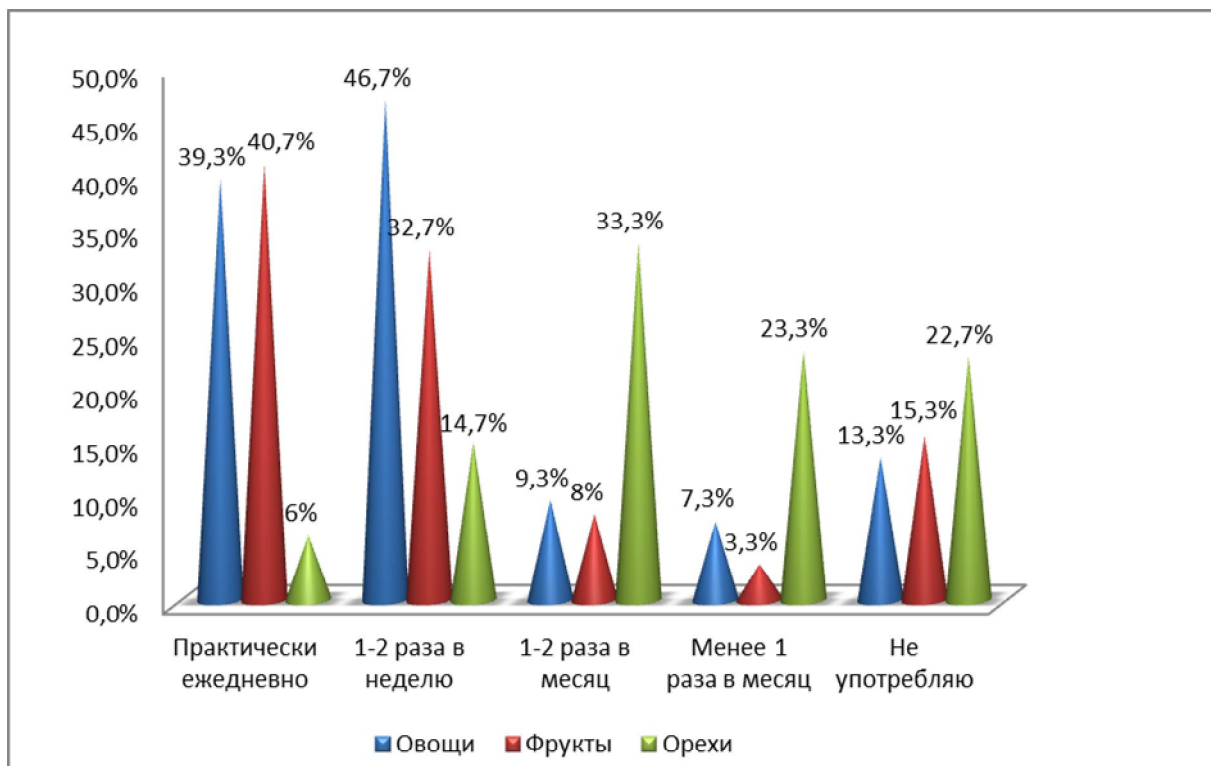


Рисунок 2 – Предпочтения студентов при выборе овощей, фруктов, орехов

Достаточно много в рационе макаронных изделий – 28% опрошенных студентов. Практически 20% не потребляет зерновых продуктов и блюда из них. Также отсутствует культура потребления бобовых культур. Не употребляют бобовые половина опрошенных студентов.

Негативные факторы питания студентов оказывают воздействие на важный показатель – индекс массы тела, позволяющий судить об энергетической адекватности фактического питания. Оценив его с учетом соответствующих критериев, установили, что около 50% студентов соответствуют норме, 17% имеют избыточный вес. Около 18% респондентов имеют ожирение той или иной степени, 9% – дефицит массы тела и 6% – анорексию.

Можно сделать вывод, что рацион студентов Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации характеризуется отсутствием режима питания и дефицитом биологически активных компонентов, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности, сопротивляемости простудным заболеваниям, усилению воздействия на организм вредных факторов окружающей среды и др. В рационе присутствует избыток потребления жиров и сахара, ведущий к ожирению, росту заболеваний, начиная от сердечно-

сосудистых, на фоне дефицита в ежедневном рационе витаминов и микронутриентов. Кроме указанных нарушений пищевого статуса можно отметить недостаток потребления полиненасыщенных жирных кислот, полноценных (животных) белков, пищевых волокон.

Как можно установить из проведенных исследований, для предупреждения последствий, вызванных негативными факторами питания, необходимо участие многочисленных секторов и заинтересованных сторон, включая правительство, общественность, науку. Все это отвечает направлению государственной молодежной политики – содействие формированию здорового образа жизни молодежи путем пропаганды здорового образа жизни и организации и проведения мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни молодежи. Необходимо изменять состав продуктов питания с целью снижения содержания соли, жиров и свободных сахаров; обеспечить дошкольные учреждения, школы, учреждения высшего образования здоровыми, безопасными и приемлемыми по ценам продуктами; просвещать детей, подростков и взрослых по вопросам питания и практики здорового питания; усилить обучение в учреждениях высшего образования по вопросам рационального, здорового и безопасного питания, здорового образа жизни; стимулировать развитие кулинарных навыков, в том числе в школах и др.

На государственном уровне необходимо анализировать продовольственную систему, особенно производство продовольствия, чтобы обеспечить более разнообразный рацион питания. Все это требует исследовательской работы и выделенных средств для поддержки производства свежей и специализированной продукции. Переход к рационам питания с большим содержанием продуктов растительного происхождения может привести к снижению выбросов парниковых газов, связанных с производством и потреблением продовольствия, и, по всей вероятности, к снижению числа случаев, связанных с питанием неинфекционных заболеваний [3].

Устойчивые и здоровые рационы питания могут принести сопутствующие выгоды для окружающей среды и благополучия и состояния питания населения.

Список использованной литературы

1. **Who** estimates of the global burden off oodborne diseases (Оценка глобального бремени заболеваний пищевого происхождения) [Электронный ресурс] / Всемир. орг. здравоохранения. – Женева, 2015. – Режим доступа : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/199350/1/9789241565165_eng.pdf. – Дата доступа : 19.08.2021.

2. **Здоровое** питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа : 19.08.2021.

3. **Устойчивые** рационы питания для здоровья людей и здоровья планеты United Nations System Standing Committee on Nutrition UNSCN (Постоянный комитет Организации Объединенных Наций по проблемам питания) [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : www.unscn.org. – Дата доступа : 20.08.2021.