

УДК 613.2-057.78

Деміденкова Г.Г., Кащенко А.Ю., Міщенко А.В.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

Здорове харчування студентської молоді - одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму. Здорове харчування слід розглядати як один з головних складників здорового способу життя.

Мета даної роботи - вивчити та узагальнити вплив збалансованого харчування на здоров'я студентської молоді.

Нами було здійснено аналіз вітчизняної літератури та анкетування студентів фармацевтичного та медичного відділення з проблеми харчування. Матеріали досліджень показують, що у більшості молоді порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів. В результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 2009-2016 рр. вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань.

Результати наших анкетувань показали, що неприпустимо низьким є рівень освіти молоді з питань здорового, раціонального харчування. Більша частина студентів харчуються вкрай нерегулярно, перекушуючи на ходу 1-2 рази на день. Також встановлено, що майже 45 % студентів не снідають, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 21%, а свіжі фрукти - 25 % опитаних студентів. Часто найбільша кількість їжі споживається перед сном. Майже 50% студентів харчуються продуктами, які є висококалорійними (цукерки, тістечка, печиво).

Отже, здійснений аналіз стану харчування студентів дав змогу виявити недотримання принципів раціонального харчування, що неминуче призведе до розвитку захворювань, які скорочують людське життя, роблять його неповноцінним, а деколи і болісним. Після проведених практичних та лекційних занять з дисципліни «Основи екології та профілактичної медицини», виховних годин, тижня ЦК «Природничо-наукових дисциплін» за темою «Раціональне харчування» студенти забажали внести корективи щодо свого харчування щоб покращити стан свого здоров'я та зовнішній вигляд.

Таким чином, аналізуючи проведenu роботу, ми зробили висновок, що необхідним є пропагування серед молоді сучасних науково обґрунтованих дієтологічних рекомендацій, що відповідають поняттям раціонального харчування, сприяють налагодженню здорового раціонального харчування і знижують ризик виникнення аліментарно зумовлених захворювань.