

## **РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ВДНЗУ «УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ» М. ПОЛТАВА**

**Плужнікова Т. В.**

*кандидат медичних наук,  
старший викладач кафедри соціальної медицини, організації та економіки  
охорони здоров'я з біостатистикою  
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»  
м. Полтава, Україна*

**Радченко Н. Р.**

*студентка  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

Молодь нашого суспільства – це наше майбутнє, від якого залежить соціально-економічне благополуччя нашої країни і здоров'я населення в наступні роки. Мотивація до здорового способу життя серед студентства, формування у них високого поведінкового рівня по відношенню до свого способу життя є актуальним питанням сьогодення. Однією з найважливіших складових здорового способу життя є раціональне харчування [5, с. 38].

Раціональне харчування передбачає: енергетичне рівновагу, збалансоване харчування, дотримання режиму харчування, максимальна різноманітність їжі. Правильне харчування забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я і профілактиці захворювань [3, с. 46; 7]. В результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 1990 – 2014 років 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 [1, с. 71]. У зв'язку з тим, що студенти порушують режим і збалансованість харчування, у них виникають різні захворювання, супутні їх способу життя. Проблема організації раціонального харчування студентів залишається як і раніше актуальною, вона є невід'ємною частиною формування здорового способу життя учнівської молоді [2, с. 123; 4, с. 85; 6, с. 257].

Метою дослідження було визначення впливу харчування на стан здоров'я студента перших курсів, що навчаються у Вищому державному навчальному закладі України «Українська медична стоматологічна академія». Дослідження проводилося статистичним методом за допомогою анкетування і опитування.

Аналіз і результати дослідження. В анкетуванні взяли участь 300 студентів перших курсів медичного та стоматологічного факультетів ВДНЗУ «УМСА», юнаки та дівчата віком 19-21 роки. Серед респондентів дівчат – 58, 6%, хлоп-

ців – 41,4%. Питання анкети складені відповідно до мети і завдань дослідження. За результатами анкетування студентів визначено, що понад 65% харчуються лише двічі на добу, із них більшість респондентів не снідають або не встигають обідати і вживають гарячі страви лише 1-2 рази на тиждень. Проте, сніданок повинен забезпечувати до 35 – 40% щоденної потреби організму в енергії, давати вітаміни та мікроелементи, яких організм потребуватиме впродовж дня. Такий сніданок дозволить уникнути відчуття слабкості, яке внаслідок зниження вмісту цукру в клітинах організму настає в окремих людей протягом дня. 30% студентів снідають нерегулярно і лише 5% – споживають їжу тричі на день. Більшість студентської молоді (77, 2%) в основному віддають перевагу їжі швидкого приготування, 38% вважають за краще їсти в їдальні або в кафе.

Майже всі опитані щільно вечеряють на ніч, аргументуючи це тим, що «тільки ввечері вдається щільно поїсти» або тим, що «не можуть заснути, поки щось не скуштують». Щоденно споживають овочі лише 31,2%, а свіжі фрукти – 22,8% опитаних студентів. 32,7% дівчат при виборі продуктів керуються різними дієтами та модними способами схуднення, не замислюючись при цьому про наслідки. Але ж при низькокалорійних і незбалансованих дієтах, а також при нестачі їжі організм людини автоматично перемикається на голодний метаболізм. Це призводить до порушення гормональної рівноваги і уповільнення витрат калорій і поживних речовин, що стимулює утворення жирових запасів. І чим екстремальнішою була дієта, тим швидше вага повертається, часто з добавкою.

Майже половина студентської молоді часто їдять смажену, жирну, гостру їжу. Лише від 10% студентів утримуються від такої їжі, а близько 25% ствердили, що вони постійно їдять смажену, жирну, і гостру їжу.

До негативним чинником погіршення здоров'я студентів є шкідливі звички. За результатами дослідження встановлено, що серед студентів 1 курсів лише 42% рідко п'ють пиво, слабоалкогольні напої та енергетичні коктейлі; 55% зізналися, що часто п'ють і тільки 3% студентів сказали, що вони не п'ють алкогольні напої взагалі. Також встановлено, що палять близько 34% юнаків і 66% дівчат, а 33% молоді вживають легкі наркотики. Серед респондентів 28% студентів рідко п'ють колу, пепсі, спрайт і інші газовані напої, 52% опитаних п'ють газовані напої часто, приблизно 20% опитаних утримуються від газованих напоїв.

У результаті дослідження нами було встановлено частоту вживання необхідних продуктів. Так, згідно даних анкетування щодо правильного вибору та споживання найбільш цінних продуктів отримано досить невтішні результати. Зокрема, достатню кількість фруктів (більше одного разу на день) споживають лише 20 – 22% опитаних учнів. Не набагато кращі результати щодо вживання овочів, їх достатню кількість (також більше одного разу на день) вживають тільки 30 – 32% учнів, які взяли участь в опитуванні. На відміну від хлопців, дівчата трохи частіше споживають овочі та фрукти. Продукти із цільних злаків (нешліфовані крупи, хлібобулочні вироби та макарони із грубих

сортів борошна) щодня споживає дещо більше половини (65-70%) опитаних, незалежно від статі та віку. Менше третини опитаних (31,5%) вживають молочні продукти регулярно (щодня або більше одного разу на день), а в раціоні харчування 15-20% їх немає взагалі або вони бувають рідше одного разу на тиждень. Українським виявився рівень вживання риби та рибних продуктів. Більше половини учнів (75%), які взяли участь в опитуванні, мали в раціоні харчування рибу й рибні продукти один або рідше одного разу на тиждень, або взагалі не їдять такої їжі. Регулярно споживає рибу та рибні продукти (щодня або більше одного разу на день) до 15 – 18% опитаних. Запитання про м'ясо та м'ясопродукти в раціоні харчування продемонструвало, що 45-50% респондентів вживають ці продукти щодня або кілька разів на день і лише 25% не вживають зовсім або вживають не частіше одного разу на тиждень.

Трохи більше половини студентів (65-70%) споживали солодощі (тістечка, цукерки, шоколад тощо) щодня або майже щодня. При цьому любителями солодощів частіше є дівчата, ніж хлопці, лише 5% серед усіх опитаних взагалі не споживають солодощі.

### Література:

1. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей / А. В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2016. – Випуск 19. – Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер». – С. 71-78.
2. Глиненко В. М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В. М. Глиненко, В. А. Лакшин, С. А. Полиевский и др. М.: МГМСУ, – 2011. – Гл.7. – С. 64-120; – Гл. 8. – С. 123-137.
3. Годун. Н. І. Раціональне харчування сучасних підлітків, як здоров'я-зберігаючий фактор / Н. І. Годун. // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 46-49.
4. Идрисова Р. И. Рациональное питание, как основной фактор здорового образа жизни студентов / Р. И. Идрисова, Н. А. Линькова // Формирование навыков научно-исследовательской деятельности студентов технического вуза: Сборник трудов VI Междунар.(очно-заочной) науч.-практ. конференции студентов и учащихся – Екатеринбург, УрГУПС, – 2014. – С. 84-86.
5. Ми обираємо здорове харчування: Навч.-метод. посіб. навч. курсу за вибором для 8 (9) кл. / За заг.ред. Овчарук О. В. – К.: ТОВ «Друкарня Вольф». – 2014. – 110 с.
6. Пулякова А. С. Проблема вопросов питания студентов как части здорового образа жизни / А. С. Пулякова, Н. А. Линькова // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конференции – Екатеринбург, РГППУ. – 2014. – С. 257-260.
7. Раціональне харчування людини [Електронний ресурс]. – <http://ua-referat.com>.