

АНАЛИЗ РАЦИОНА СТУДЕНТОВ

Analysis of the diet of students

Банних В. О., студент Уральского государственного экономического университета
(г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 62)

Научный руководитель: Н. В. Тихонова, доктор технических наук, доцент

Рецензент: Г. Б. Пищиков, доктор технических наук, доцент

Аннотация: В результате анализа рациона студентов установлено, что их питание не является рациональным. Жирные продукты в рационе составляют – 41%, салаты – 20%, молочные продукты – 13% находятся молочные продукты (йогурты, молочные напитки), рыба и морские продукты – 5%. 8% студентов перекусывают сладкими продуктами, такие как (шоколадные батончики, газированная вода), 6% студентов вообще не питаются в университете, 3% студентов перекусывают фруктами и только 9% опрошенных отдадут предпочтение полноценному рациональному питанию. В ходе анализа было выявлено, что 59% студентов предпочитают на завтрак чай или кофе с бутербродами и 41% имеют полноценный прием пищи.

Ключевые слова: рацион, питание, студенты, пищевые продукты, диета

Summary: as a result of the analysis of the diet of students found that the innutrition is not rational. Fatty food sin the diet are – 41%, salads – 20%, dairy products – 13%, a red airy products (yoghurts, dairydrinks), fish and marine products – 5%. 8% of student seat sweet foods, such as (chocolatebars, spark lingwater), 6% of students do not eat atallat the University, 3% of student seat fruits and only 9% of respondents prefer a full balanced diet. The analysis revealed that 59% of students prefer tea or coffee with sandwiches for Breakfastand 41% have a fullmeal.

Keywords: diet, nutrition, students, food

Учитывая значимость здоровья молодежи, обеспечивающей будущий экономический, социальный и культурный потенциал страны, изучение состояния питания студентов является актуальной задачей. Предотвратить и не дать развиваться заболеваниям можно, если вести здоровый образ жизни и, правильно питаться.

Среди составляющих здорового образа жизни одной из важнейших является оптимальное, правильное и разнообразное питание, поскольку оно обеспечивает хорошую работоспособность, стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и нормальное протекание процессов роста и развития организма.

При умственном труде и слабой мышечной нагрузкой энергетические затраты организма в среднем составляют 2500 ккал в сутки. Условия трудовой деятельности лиц с малой физической нагрузкой, к которым относятся студенты, связаны с высоким нервно – психическим напряжением.

Напряженный ритм жизни современного человека, вызванный вмешательством в его жизнедеятельность новых технологий, автоматизации и компьютеризации многих процессов, огромных информационных потоков, дефицит времени для оперативных решений, загрязнение окружающей среды и многое другое оказывают тяжелые нагрузки на адаптационные системы организма.

Правильное рациональное питание – залог здоровья. Каким должно быть рациональное питание? Во-первых, сбалансированным, во-вторых, умеренным и, в-третьих, разнообразным. К сожалению, многие из людей не уделяют ему соответствующего внимания, а ведь многие заболевания возникают именно из-за этого.

Многие факторы цивилизации, привели к распространению гиподинамии (т. е., нарушение функций организма), это стало причиной ожирения, охватившей наше общество. Особую тревогу вызывает дефицит витаминов, как у взрослого, так и у большинства детского населения.

В настоящее время обнаружено, что сбалансированное питание необходимо не только для слаженного роста и стабильного функционального состояния организма, и для поддержания микро биоценоза желудочно-кишечного тракта, способствующего стабильности организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Состав питательного рациона, в котором преобладают молочные и растительные продукты, способствуют снижению факторов риска, создающих предпосылки для развития дисбактериоза различной этиологии (раздел медицины, изучающий причины и условия возникновения болезней).

Правильное питание — важнейшая потребность человека. Сбалансированный рацион питания способствует правильному пищеварению, обеспечению потребностей организма в энергии. Недостаточно изучены как особенности состояния здоровья студентов, и факторы, формирующие на этапе профессиональной подготовки.

Исходя из данных Всемирной Организации Здравоохранения, молодые люди до 30 лет составляют свыше 35 % населения в мире. В последние годы наблюдается понижение показателей здоровья среди молодого поколения, значительную часть которого составляют студенты. Что делает актуальным исследование факторов, которые влияют на состояние здоровья человека, такие как рацион питания и режим питания.

При добросовестном отношении к учебе, жизнь студента отличается перенапряжением нервной системы, нежелание следить за своим здоровьем. Во время сессии студент испытывает повышенные нагрузки – хроническое недосыпание, нарушение режима питания, отдыха. Все эти факторы приводит к нервно-психологическим срывам, появлению серьезных проблем со здоровьем, уменьшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, нарушению со стороны внутренних органов. В связи с вышесказанным, необходимо совершенствовать систему мониторинга питания студентов, отслеживать качество питания в условиях специфики их трудовой деятельности.

Цель работы заключается в проведении анализа, и выявление потребностей и желаний студента.

Задача данной работы заключается в исследовании рациона студентов, понятии, что хочет современный студент или, что ему не хватает в своем рационе.

Объектом проведенного исследования стал пищевой рацион студентов, которое изучалось благодаря составлению анкетирования. Студенты, отвечали на вопросы.

Популярны у студентов в современном мире продукты быстрого приготовления, содержащие большое количество различных ароматизаторов, консервантов и красителей.

В современном мире питание студентов наносит непоправимый удар по организму данного слоя населения, это связано с недостаточным потреблением полезных продуктов питания. Довольно широкую распространенность имеют привычки в пище, обусловленные потреблением так называемого «пищевого мусора» (быстрое питание, фаст-фуд и т.д.).

Изучив анализ между питанием студентов, работоспособностью и образом жизни можно прийти к выводу, что несоблюдение правил здорового питания отрицательно влияет на показатели работоспособности, то есть, к повышению вероятности вредных привычек. Низкая культура питания, недостаточная информированность молодежи в вопросах здорового питания обуславливают необходимость проведения соответствующей санитарно-просветительной работы.

Часто рациональное питание студентов не имеет ничего общего с тем образом жизни, которые они ведут. Молодые люди питаются крайне однообразно – полуфабрикатами, малополезной и небогатой микроэлементами пищей с огромным содержанием в ней консервантов и жиров. Нередки случаи и потребления фаст-фудов и снежков.

Также, помимо фаст-фудов, большую опасность имеет питание всухомятку или перекусывание «на ходу». Это может вызвать острый и хронический гастрит, язву, воспаление кишечника, поджелудочной железы и желчного пузыря. То же можно сказать и о нерегулярном питании – два или даже один раз в день.

Проведя анкетирование студентов с целью оценки их качества питания в период учебного процесса. Результаты опроса показали, чем в период учебы питается студент, и питается ли он вообще:

- 3% – фрукты;
- 9% – полноценно питаются;
- 8% – сладкие продукты;
- 6% – не питаются во время учебы;
- 13% – молочные продукты;
- 20% – салаты;
- 41% – жирные продукты.

В результате анализа студенческих анкет, было выявлено, что питание студентов не является полноценным. Высокое положение в питании студентов занимают жирные продукты, которые составляют – 41%, а именно пиццы, пирожки. Второе место – 20% занимают салаты, которые студенты покупают в столовых и буфетах университета. На третьем месте – 13% находятся молочные продукты (йогурты, молочные напитки). 8% студентов перекусывают сладкими продуктами, такие как (шоколадные батончики, газированная вода), 6% студентов вообще не питаются в университете, 3% студентов перекусывают фруктами и только 9% опрошенных отдают предпочтение полноценному рациональному питанию.

Таблица 1

Частота приемов пищи.

Кратность приемов пищи	Количество студентов	Процент, %
1-2 раза	1	7
3 раза	9	49
4 раза	3	19
5 и более	4	25

Проводя анализ, была выявлена проблема нехватки полноценного утреннего завтрака у студентов, который составляет один из основных приемов пищи и сказывается в дневной работе студента. В ходе анализа было выявлено, что 59% студентов предпочитают на завтрак чай или кофе с бутербродами и 41% имеют полноценный прием пищи. Только полноценный завтрак помогает избежать чувства голода в утренние часы и нормально работать.

Таблица 2

Предпочтения студентов на завтрак.

Завтрак	Количество студентов	Процент, %
Чай (сок, кофе), бутерброды,	10	59

выпечка, сладкое		
Каша (мюсли), фрукты, чай (сок)	7	41

На основе данных питания студентов было выявлено, что 58 % студентов предпочитают овощи и фрукты. На втором месте стоят мясо и мясные продукты (23% респондентов). Молоко и молочные продукты преобладают в рационе 11% студентов, рыба и морские продукты – 5%.

Таблица 3

Продукты, употребляемые студентами.

Продукты	Количество студентов	Процент, %
Овощи, фрукты	10	58
Мясо и мясные продукты	4	23
Молоко и молочные продукты	2	11
Рыба и продукты моря	1	5

Судя по данным, налицо факт дефицита в рационе питания студентов продуктов, которые являются основными источниками полноценного белка.

Из этого анализа можно сделать вывод, что у большинства студентов отсутствует рациональное здоровое питание, это становится серьезным фактором риска развития разных заболеваний.

Библиографический список

1. Артюхова С. И. Основы пищевой биотехнологии и нанотехнологии: учеб. пособие / С. И. Артюхова, Ю. А. Гаврилова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 310 с.
2. Балыкова О. П. Исследование культуры питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья. / О. П. Балыкова, А. П. Цыбусов, Д. С. Блинов // Интеграция образования. – 2012. – №2. – С. 95.
3. Компьютерная система «Питание для здоровья и долголетия» / А. М. Большаков, А. Ю. Жигарев, В. Н. Крутько, Н. С. Потемкина // Труды ИСА РАН. – 2005. – С. 144-169.
4. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник бурятского государственного университета. – 2013. - № 13.– С. 39-41.
5. Дрожжина Н. А., Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко, Д. И. Кича // Вопросы питания. – 2012. – № 1.– С. 76-78.
6. Клоков Ю. В. К вопросу о «Продуктах здорового питания»/ Ю. В. Клоков, Д. Х. Кулев // Пищевая промышленность. – 2013. – № 8. – С. 44-45.
7. Пашкевич С. А. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья / С. А. Пашкевич, Л. В. Подригало, Кристоф Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6.– С. 58–62.
8. Формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях городской и сельской местности Южно-уральского региона / А. В. Петренко, Е. А. Горева, А. А. Зуев, А. А. Баженова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 102-104.