

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

¹Сабит А.Е. <https://orcid.org/0000-0002-2213-3846>

²Ибраева С.С. <https://orcid.org/0000-0002-2256-4945>

³Сатыбалдиева Н.М. <https://orcid.org/0009-0004-6628-1703>

⁴Мурзанова Д.А. <https://orcid.org/0009-0001-9365-098X>

⁵Жумашов С.Н. <https://orcid.org/0009-0007-4485-7427>

¹Южно-Казахстанская Медицинская Академия

²Медицинский университет Астана

³Южно-Казахстанская Медицинская Академия

⁴Южно-Казахстанская Медицинская Академия

⁵Южно-Казахстанская Медицинская Академия

Резюме В данной статье исследуется проблема правильного питания в жизни современного студента. Эта проблема особенно актуальна в настоящее время, ведь современный студент стал еще более целеустремленным и активным. Для нормального функционирования организма в этот непростой и ответственный период питание играет далеко не последнюю роль. В данной статье проведен анализ правильного питания студентов в режиме рабочего дня, обучающихся в вузах города Шымкента. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование на базе 2 курса по специальности Общая медицина, которое проводилось в течение одной рабочей недели. Участие в нем приняли 110 студентов в возрасте 19–20 лет. По данным проведенного исследования было установлено, что большинство студентов не соблюдают правильное питание, а также у них выявлено преобладание употребления углеводно-жировой пищи, у некоторых студентов есть жалобы на свое питание, образ жизни и здоровье.

Ключевые слова: правильное питание, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, рациональное питание.

ZAMONAVIY SHARTLARDA TIBBIYOT UNIVERSITETI TALABALARINI OZIQLANISHNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

¹*Сабит А.Е.* <https://orcid.org/0000-0002-2213-3846>

²*Ибраева С.С.* <https://orcid.org/0000-0002-2256-4945>

³*Сатыбалдиева Н.М.* <https://orcid.org/0009-0004-6628-1703>

⁴*Мурзанова Д.А.* <https://orcid.org/0009-0001-9365-098X>

⁵*Жумашов С.Н.* <https://orcid.org/0009-0007-4485-7427>

¹*Janubiy Qozog'iston Tibbiyot Akademiyasi*

²*Ostona Tibbiyot Universiteti*

³*Janubiy Qozog'iston Tibbiyot Akademiyasi*

⁴*Janubiy Qozog'iston Tibbiyot Akademiyasi*

⁵*Janubiy Qozog'iston Tibbiyot Akademiyasi*

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF NUTRITION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

¹*Sabit A.E.* <https://orcid.org/0000-0002-2213-3846>

²*Ibrayeva S.S.* <https://orcid.org/0000-0002-2256-4945>

³*Satybaldieva N.M.* <https://orcid.org/0009-0004-6628-1703>

⁴*Murzanova D.A.* <https://orcid.org/0009-0001-9365-098X>

⁵*Zhumashov S.N.* <https://orcid.org/0009-0007-4485-7427>

¹*South Kazakhstan Medical Academy*

²*Astana Medical University*

³*South Kazakhstan Medical Academy*

⁴*South Kazakhstan Medical Academy*

⁵*South Kazakhstan Medical Academy*

Resume This article explores the problem of proper nutrition in the life of a modern student. This problem is especially relevant at the present time, because the modern student has become even more purposeful and active. For the normal functioning of the body during this difficult and important period, nutrition plays an important role. This article analyzes the proper nutrition of students during the working day studying at universities in the city of Shymkent. During the study, an anonymous survey was conducted on the basis of the 2nd year in the specialty of General Medicine, which was carried out within one working week. 110 students aged 19–20 years took part in it. According to the study, it was

found that the majority of students do not follow proper nutrition, and they also revealed a predominance of consumption of carbohydrate-fat foods; some students have complaints about their diet, lifestyle and health.

Keywords: proper nutrition, students, healthy lifestyle, health, rational nutrition.

Введение: Правильное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни. Проблема здорового образа жизни студентов, на данный момент оказалась несправедливо обойденной вниманием со стороны исследователей [1]. При наличии большого количества информации, находящейся в общем доступе, различных видах и способах пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), осознания важности его ведения, образ жизни современной молодежи далек от идеальной модели. Конечно, в силу ряда обстоятельств (финансовых, сильной загруженности по учебным дисциплинам и др.) требовать от студентов полного соблюдения принципов ЗОЖ не приходится возможным. Одним из принципов ЗОЖ, соблюдать который имеет возможность большинство студенческой молодежи, является рациональное питание [2].

Материалы и методы исследования: По результатам опроса студенты второго курса Южно-Казахстанской Медицинской Академии (ЮКМА) именно правильное питание (55% опрошенных) названо главным в соотношении основных составляющих здорового образа жизни. Физические нагрузки (27% опрошенных) заняли второе место в этом списке, здоровый сон занял третью позицию (18% опрошенных)

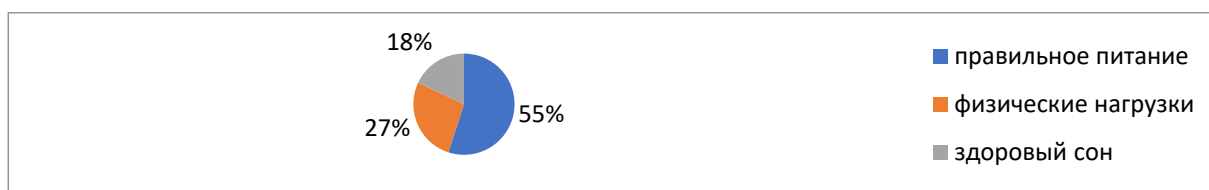


Рисунок 1. Соотношение основных составляющих здорового образа жизни.

Углеводы, жиры, белки, микроэлементы, витамины должны сбалансировано поступать в организм для обеспечения здоровья жизнедеятельности организма [3]. Должно быть соответствие между индивидуальными особенностями организма (возраст, рост, вес, степени различных нагрузок) и энергетическими затратами человека [4].

Цель – сбалансированное поступление в организм жиров, белков, углеводов. Яйца, мясо, рыба, бобовые, морепродукты, молочные продукты – основные источники белка. Белок играет роль

строительного материала, способствует росту и восстановлению клеток в организме. Жиры правильнее применять в виде растительных масел для приготовления разнообразных салатов [5].

Во время экзаменов в пищевой рацион можно внести некоторые изменения: употребление в этот период дополнительно 10–15 г. растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок (при употреблении творога, сыра, кисломолочных напитков) снижает уровень стресса. С переутомлением помогает бороться стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половинки лимона. В зимний период нужно не забывать включать в свой рацион сухофрукты [6].

Для оценки питания использовался метод опроса. Опрос проводился несколько дней, в период с 8 по 13 сентября, среди студентов ЮКМА в возрасте 18–19 лет, было опрошено 110 студенты. Можно сделать вывод, проведя анализ ответов, что студенты в основном не соблюдают режим питания, не следят за правильностью питания и употребляют в пищу вредные продукты, вредя своему здоровью.

Из собранных данных следует, что 71 % студентов употребляют нездоровую пищу, 5 % вообще не занимаются спортом, а 55 % студентов почти не уделяют спорту внимания, 47 % опрошенных не завтракают по утрам, что приводит к замедленному развитию организма, сердечнососудистым, кишечным и даже онкологическим заболеваниям.

Результаты и обсуждение: Основные причины отказа студентов от рационального питания: переезд из привычной домашней обстановки молодых людей в общежития и съемное жилье, нехватка времени на перерывах для полноценного обеда; отсутствие грамотно предоставленной устной и письменной наглядной информации о правильном питании студентам; отсутствие блюд, приготовленных из полезных продуктов в правильном соотношении полезных составляющих [7].

Питание составляет основу здорового образа жизни. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов. Они могут быть вызваны рядом причин (например, причиной гастрита может стать неправильное питание, нервное истощение, курение, а причиной колита — несбалансированное питание). Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов, может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и

маринованной пищи. Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению [8].

Заключение: В результате проведенного исследования необходимо отметить, что анализ рациона студентов позволил установить тот факт, что их питание является неполноценным как в качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило, что большинство студентов питаются неправильно, что в дальнейшем может привести к появлению различных заболеваний.

Основная задача при организации здорового питания студентов: обеспечение энергией и нутриентами в соответствии с возрастной физиологической потребностью организма студентов путем потребления качественной и безопасной продукции. Для реализации поставленной задачи необходимо взаимодействие представителей различных уровней исполнительной власти, управленческих и педагогических кадров, ученых и производителей питания.

Список литературы

1. Теория рационального питания. URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-43417>
2. Питкин В.А., Третьяк И.А., Холодная Л.А., Гришко Т.А. и др. Взаимодействие правильного питания с физическими нагрузками // Глобальный научный потенциал. 2019. № 3. С. 96.
3. Проблемы питания современных студентов. URL: <http://mirznani.ru>
4. Whitney E.N., Rolfes S.R. Understanding nutrition. Cengage learning, 2015.
5. Зиновьев Н.А. Соотношение у студентов мотивации и готовности к соблюдению принципов здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 67–71.
6. Лапкин М.М., Пешкова Г.П. Основы рационального питания СПб., 2021.
7. Berdanier C.D. Advanced nutrition: macronutrients. CRC press, 2018.
8. Кашаева О.И., Крижананускайте Г.А., Щепельков А.А. Изучение качества Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. М., 2016. питания студенческой молодёжи // NovaInfo. Ru. 2014. №24. С 3-7.