



ИЗУЧЕНИЕ И ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Юлдашева Ф.У.

Ташкентская медицинская академия

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7845055>

Аннотация. В данной статье рассмотрено понятие нерационального питания. Питание – одно из важнейших средств восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках и тем самым быстрейшего его восстановления. Статья посвящена исследованию особенностей пищевого поведения студентов медицинского ВУЗа. Объектом наблюдения явились студенты Ташкентской медицинской академии. Средний возраст обследованных составил 18-23 лет. В исследование было использовано сочетание методов опроса и анкетирования. Полученные данные были преобразованы в процентном соотношении.

Ключевые слова: питание, нерациональное питание, правильное питание, адаптация, гиподинамия

Под рациональным или правильным питанием понимается питание, способное удовлетворить физиологические пищевые потребности организма в зависимости от пола, возраста и рода деятельности, способное создать высокую работоспособность, повысить способность организма бороться с непостоянным воздействием факторов внешней среды, продление человеческой жизни

Точное определение нерациональному питанию дать достаточно сложно. Неправильное питание представляет собой дисбаланс между потребностями организма и реальным уровнем употребления питательных веществ, который, в свою очередь, ведет к развитию синдромов пищевого дефицита, пищевой зависимости, пищевого отравления или к ожирению.

К неправильному питанию относятся как недоедание, при котором питательные вещества поступают в организм в недостаточных количествах, так и переедание, обусловленное избытком поступающих в организм питательных веществ [1], [2]. Иными словами, неправильное питание представляет собой несбалансированную диету, характеризующуюся слишком низким или слишком высоким уровнем потребления питательных веществ.





Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Проблема питания весьма актуальна, как для всех слоев населения, так и для всех уровней образования, начиная с дошкольного и заканчивая после вузовским [3], [4]. Именно в период обучения формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Полноценное питание является одним из важнейших факторов, формирующих здоровье населения. От того, насколько рационально питается человек, зависят его физическое и умственное развитие, уровень работоспособности и продолжительности жизни, адаптация, успеваемость, а также сопротивляемость организма к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды [1], [2], [3], [4]. Молодежь часто не задумывается о последствиях неправильного питания. После поступления в учебные заведения многие студенты изменяют свой режим питания [1,2]. В рационе студентов уменьшается объем потребления мясных, рыбных и молочных продуктов, овощей и фруктов; увеличивается потребление макаронных и мучных изделий, яиц, т.е. имеются значительные отклонения от физиологических норм по калорийности и содержанию пищевых веществ [5], [6], [7]. Для студентов особенно остро стоит проблема питания. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Также характерен в основном сидячий образ жизни – гиподинамия. В сочетании с плохим рационом питания это пагубно влияет на организм и его состояние. Одной из причин неправильного питания у студентов-медиков можно считать специфику их обучения. Длительное время они вынуждены проводить в стенах учебного заведения, либо на вечерних и ночных дежурствах. Но основными причинами неправильного питания студентов медицинских учебных заведений можно считать:

1. Нехватка времени.
2. Нехватка денежных средств.
3. Неумение готовить.

Цель исследования: изучение и субъективная оценка питания студентов –медиков.

Материалы и методы: Объектом наблюдения явились 236 студентов, из них 68% юноши и 32 % девушки (60% проживают в общежитие, 25% - на съемной квартире, 15% с родителями). Средний возраст обследованных составил 18-23 лет. В исследование было использовано сочетание методов





опроса и анкетирования. Анкета состояла из 18 вопросов. Тестируемые при ответе на вопросы анкеты должны были выбрать один из предлагаемых вариантов. Полученные результаты были преобразованы в процентном соотношении.

Результаты исследования. Результаты анкетирования показали, что преобладали лица мужского пола. Преобладали лица в возрасте от 19 до 22 лет. При оценке режима питания студентов: всего 29% опрошенных принимают пищу не менее 3-х раз в день, у большей части (44%) кратность не менее 2-х раз, а 27% - один прием пищи. Промежутки времени между приемами пищи бывают различными: 3-4 часа – 25%, более 6 часов – 61%. У большинства опрошенных основной прием пищи по объему и калорийности приходится на вечернее время. Время принятия ужина респондентов 18-19 часов. Из числа опрошенных завтракают по утрам 10% юношей и 15% девушек. На завтрак предпочитают: чай с бутербродом – 35%, молочные продукты – 15%. Условия принятия пищи студентами в обеденный перерыв: в ближайšie к институту точки питания - 39%, приносят обед с собой – 25%, доставка еды на заказ - 15%, не обедают 29%. Предпочитают перекус между приемами пищи: фрукты – 7%, булочные изделия – 33%, легкие снеки – 7%. Неправильное питание увеличивает риск развития многих заболеваний. У 25% респондентов имеются проблемы с желудочно-кишечным трактом (хронический гастрит, гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей). Около 10% студентов выявляется аллергия на какой-либо пищевой продукт. 5% опрошенных затрудняются дать ответ на вопрос, так как не знают своего аллергического статуса. Далее мы выяснили присутствие в недельном рационе основных необходимых продуктов. Употребляют в пищу свежие – 20% студентов. Наиболее частыми овощами были названы помидоры, картофель и капуста. Среди фруктов лидирующие позиции заняли яблоки, бананы и цитрусовые (каждый день – 20%, 2-3 раза в неделю – 45%, редко – 35%). При анализе частоты употребления молочных продуктов: совсем не включают данную группу продуктов в рацион 35%, крайне редко – 25%, 3-4 раза в неделю – 25% опрошенных и ежедневно – 15%. Среди названных молочных продуктов самыми популярными являются молоко (45% студентов), кефир, творог и сыр. По результатам анкетирования было выявлено, что у 18% студентов в недельном рационе полностью отсутствует мясо животных. Ежедневно употребляют мясные продукты только 35% опрошенных. При чем по популярности на первых трех местах





оказались говядина (55%), баранина (20%), курица (10%), конина (5%). Студенты, употребляющие рыбу только 10%. Не употребляют рыбу 28%, и употребляют, но «крайне редко» большая часть – 62%. В рационе питания студентов достаточно часто встречаются мучные изделия в различной форме (печенье, пирожки, булочки, кексы, пирожные и т.д.). У 35% отмечено ежедневное присутствие данной группы продуктов, у 53% - мучные изделия встречаются 3-4 раза в неделю. Питьевой режим соблюдают 35% человек. Преобладание в рационе питания хлебных продуктов, картофеля, сахара свидетельствует об углеводистой направленности рационов питания молодых людей. Учитывая ритм жизни современного студента, очень часто вместо полноценного питания приходится прибегать к употреблению еды из категории «фаст-фуд». Часть студентов (38%) указали, что употребляют «фаст-фуд» ежедневно, 1-2 раза в неделю – 27%, редко – 15%. Остальные полностью исключают «фаст-фуд» из рациона. Рацион питания в течение недели является разнообразным у 55% студентов. Соблюдают суточную калорийность продуктов питания – 12% респондентов. Отдают предпочтение постной, вареной или паровой пище – 28%, жареной и жирной пище – 47%, маринованной, копченой – 25%. Анализ антропометрических данных показал, что среди обследуемых студентов в основном преобладали лица с нормальной массой тела (девушки – 76,9%, юноши – 75%). Избыточная масса тела чаще выявлялась у юношей (16,7%), чем у девушек (9,6%). У девушек в 13,5% случаев был выявлен дефицит массы тела, а у юношей 8,3%, их масса тела и ИМТ были достоверно ниже по сравнению с возрастными и половыми нормативами. Качественная характеристика рационов питания позволяет говорить о дефиците потребления белковой пищи у значительной части студентов. Студенты (45%) интересуются и получают информацию о рациональном, сбалансированном питании. Такое изменение структуры и качества питания является основной из причин возникновения общего утомления, низкой работоспособности и различных заболеваний, в том числе болезней органов пищеварения, эндокринных и другие.

Заключение: Данные результаты исследований позволяют сделать заключения: у большинства студентов выявлены нарушения режима питания; многие студенты не завтракают, не обедают, интервалы между приемами пищи бывают различными; тогда как известно, что регулярное принятие пищи способствует повышению работоспособности,





профилактика заболеваемости, увеличению физической активности студентов. У многих респондентов обильные приемы пищи приходятся на вечернее время, перед сном, что также характеризует нерациональность питания. Таким образом, важным элементом организации рационального питания студентов является разнообразие и правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами, регулярным. Для студентов рекомендуется трехразовое питание, при котором суточная калорийность распределяется следующим образом: завтрак – 30%, обед – 45%, ужин – 25% суточного рациона. При четырехразовом питании распределение суточной калорийности рациона следующее: завтрак – 25%, второй завтрак – 15%, обед – 35%, и ужин – 25%.

Выводы: Основные питательные вещества рационов студентов не сбалансированы по содержанию белков, жиров и углеводов (дефицит пищевых волокон). Следовательно, обучающимся следует обратить внимание на качественный состав своего питания, а также режим питания, с увеличением кратности приема пищи минимум до 3 раз в день.

Литература:

1. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.
2. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).
3. Шеркузиева, Г. Ф., Саломова, Ф. И., & Юлдашева, Ф. У. (2023). Результаты санитарно-химических исследований воды.
4. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.
5. Юлдашева, Ф. (2022, June). Совершенствование работы мобильных бригад в амбулаторно-поликлинических учреждениях системы железнодорожного транспорта в условиях пандемии COVID-19 в Республике Узбекистан. *Международная научно-практическая конференция «COVID-19 и другие актуальные инфекции Центральной Азии» Шымкент.*
6. Юлдашева, Ф. (2021). Социально-гигиенические аспекты изучения здоровья детей, родившихся с большим весом. *Актуальные вопросы общественного здоровья и здравоохранения на уровне субъекта*





- Российской Федерации Материалы всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) Иркутск 2021г. стр. 405-411.
7. Юлдашева, Ф. (2020, December). ORGANIZATION OF WORK UNIVERSITIES DURING THE COVID 19 PANDEMIC. International Conference, San Francisco, California, USA.
 8. Юлдашева, Ф. (2018). SOCIO-HYGIENIC STUDY OF THE HEALTH OF CHILDREN BORN WITH HIGH WEIGHT.
 9. Юлдашева, Ф., Стожарова, Н., Рустамова, Х., & Зупарова, Д. (2015). Факторы риска развития злокачественных новообразований у детей. Сборник научных трудов Республиканской научно-практической конференции “Профилактическая медицина: Гигиеническая наука и практика” Ташкент–2015г. С 87-89.
 10. Юлдашева, Ф., & Каримбаев, Ш. (2014). Совершенствование объективности оценки качества знаний студентов.
 11. ЗАКИРХОДЖАЕВ, Ш., ПАТТАХОВА, М., СОЛИХОВ, М., & МУТАЛОВ, С. КЛИНИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19.
 12. Паттахова, М., Закирходжаев, Ш., & Салихов, М. (2021). Оценка пищевого статуса пациентов с хроническими заболеваниями печени и их диетическая коррекция.
 13. Закирходжаев, Ш. Я., Паттахова, М. Х., & Муталов, С. Б. (2022). Жигар циррози касаллигида интерлейкин-6 миқдорининг ўзгариши (Doctoral dissertation, Узбекистан, Ташкент).
 14. Закирходжаев, Ш., & Паттахова, М. (2021). Особенности гуморальных факторов у больных с заболеваниями печени.
 15. Закирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Абдукадилова, Л. К., & Мирсагатова, М. Р. (2023). ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГЕПАТИАХ.
 16. Паттахова, М. Х., Якубов, А. В., & Саидова, Ш. А. (2008). Эффективность некоторых производных нитроимидазола на ферментативные механизмы цитозащиты в слизистой желудка при экспериментальной язве. Современные наукоемкие технологии, (3), 61-61.
 17. Зокирхўжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2022). Clinical Features and Lab Values of Patients with Chronic Hepatitis after Covid-19.
 18. Jalolov, N. N., Sobirov, O. G., Kabilzhonova, S. R., & Imamova, A. O. (2023). THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PREVENTION OF MYOCARDIAL INFARCTION.





19. Jalolov, N. N. (2023, April). MIOKARD INFARKTI PROFILAKTIKASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING O'RNI. In E Conference Zone (pp. 1-5).
20. Rihsitillaevna, M. M., Rustamovna, K. S., & Nodir o'g'li, J. N. (2023). CONSEQUENCES OF HYGIENIC POLLUTION FACTORS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 14, 38-42.
21. Jalolov, N., & Solihov, M. (2017). Сурункали жигар касалликларида хаққоний овқатланиш холатини ўрганиш.
22. Jalolov, N., & Parpiboeva, D. A. (2017). Лечебное питание при хронических заболеваниях печени.
23. Jalolov, N. (2022). Особенности спортивного питания.
24. Abduraimovna, A. D., Turg'unboyevna, Y. N., & Rustamovna, Q. S. (2023). QIZLARNI OILA VA JAMIYATDA O 'ZO 'RNINI TOPISHDA PSIXOLOGIK KO 'NIKMA VA MA'NAVIY YETUKLIKNI SHAKLLANTIRISH. Scientific Impulse, 1(7), 310-313.
25. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Tashmatova, G. A. (2023). Clinical and morphological features of gastroduodenitis in children with saline diathesis.
26. DS, K. S. R. X. (2022, May). PREVALENCE OF ALLERGIC DISEASES IN CHILDREN UNDER HOT CLIMATIC CONDITIONS. Materials of International Scientific-Practical Conference.«Only English: Topical Issues of Healthcare».
27. Salomova, F. I., Mirrakhimova, M. K., & Kobilzhonova, S. R. (2022, April). Influence of environmental factors on the development of atopic dermatitis in children. European journal of science archives conferences series.
28. Mirrahimova, M. X., Kobiljonova, S. R., & Sadullayevna, X. A. (2022). Prevalence and risk factors of allergic disease in children (Doctoral dissertation, INDIA).
29. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей (Doctoral dissertation, O 'zbekiston Respublikasi Sog 'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to 'plami 153 bet).
30. Jalolov, N. (2022, April). Homiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanishning o'ziga xos tomonlari. Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary. International scientific-online conference.
31. Jalolov, N. N., Imamova, A. O., & Sulstonov, E. Y. (2023). Proper nutrition of athletes, martial arts.





32. Jalolov, N. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog 'lom turmush tarzini shakllantirishning dasturiy platformasi.
33. Jalolov, N. (2018). Сурункали гепатитларда маҳаллий дуккакли маҳсулотлар асосидаги диетотерапияни клиник–иммунологик самарадорлигини ўрганиш.
34. Зокирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Ибрагимова, М. М., & Махмудова, И. А. (2019). Сурункали гепатитлар парҳезтерапиясида маҳаллий дуккакли маҳсулотларни қўллаш.
35. Abdukadirova, L. K., Jalolov, N. N., Nozimjonova, M. N., & Narzullayeva, U. S. (2022). EVALUATION OF PRACTICAL NUTRITION OF PATIENTS WITH CHRONIC HEPATITIS.

