

*Наши исследования***Ты есть то, что ты ешь****Оценка качества питания студентов ВолгГТУ**

Одним из важнейших факторов, определяющих состояние здоровья, является питание, которое должно быть рациональным и сбалансированным. Здоровое питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, формированию иммунитета и адаптационных резервов организма, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.

В рамках семестровой работы по дисциплине «Технология продуктов лечебно-профилактического питания» было проведено исследование по изучению рационов питания 200 студентов ВолгГТУ учащимися группы ММП-547.

Проблема изучения состояния питания студенческой молодежи актуальна в настоящее время, так как ее решение позволяет установить возможные причины снижения защитных сил организма, наметить профилактические мероприятия и улучшить успеваемость учащихся.

Организму студента свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы, образа жизни и быта.

Усвоение учебного материала, участие в семинарах, коллоквиумах, решение различных задач и, наконец, решающий этап контроля знаний экзамены – все это требует значительного нервно-эмоционального напряжения. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни. Увеличение объема поступающей информации, необычная по сравнению со школой форма ее подачи, необходимость самостоятельно распределять свое время и организовывать быт повышают нагрузку на психоэмоциональную сферу.

В организме молодых людей еще не завершено формирования ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Определенную роль играет изменение характера питания учащихся, приехавших из сельской местности, где пищевые рационы содержат значительно большее количество растительных продуктов. Увеличение содержания в рационе колбас, изделий из муки высших сортов приводит к ослаблению моторики кишечника.

Установлена зависимость между успеваемостью и режимом питания: студенты, приступающие к занятиям натощак, хуже усваивают учебный материал. 60% студентов,

учащихся удовлетворительно, питаются всего два раза в день, в то время как хорошо успевающие в 80% случаев придерживаются трехразового питания. Прием пищи студента должен быть 3–4-кратным.

Анализ питания студентов ВолгГТУ показал, что кратность приема пищи 3–4 раза в сутки соблюдали только 73% девушек и 75% юношей. При этом 90% исследуемых студентов не соблюдают режим питания, а неупорядоченность времени приема пищи, превышение промежутков между едой – 5 часов – нарушает ритм выделения пищеварительных соков, что неблагоприятно сказывается на функции ЖКТ.

Исследования показали, что регулярно завтракают 69% девушек и 60% юношей, регулярно обедают только 42% девушек и 48% юношей, а регулярно ужинают 63% девушек и 65% юношей. Следовательно, выявлена тенденция двухразового питания, в котором преобладает завтрак и плотный ужин, что нарушает распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи.

Необходимым в питании студентов является включение в ежедневный рацион молочных продуктов, которым присущи диетические и лечебно-профилактические свойства. Анализ питания студентов показал, что только 63% девушек и 59% юношей регулярно употребляют молочные продукты, в составе которых преобладают: молоко питьевое (61% девушек, 67% юношей), йогурты (56% девушек, 57% юношей), натуральные сыры (60% студентов). Кефир и творог пользуются популярностью у девушек (60%), но не нашли признания у юношей (кефир 25% и творог 49%). При этом 1% девушек и 13% юношей вообще не употребляют молочные продукты, хотя они являются источником всех питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Среди молочных продуктов наибольшее значение представляют кисломолочные продукты, так как они нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, предотвращают гнилостные процессы и улучшают усвоение пищи. Известно, что японцы приобрели у России патент на производство кефира в целях лечения раковых заболеваний.

Творог – это высокобелковый продукт, пищевая ценность которого выше, чем в мясе. Творог содержит метионин, обладающий липотропным действием, то есть предотвращает жировое перерождение печени и защищает организм от избытка холестерина.

Натуральные сыры – это источник белков и кальция, необходимого для укрепления костей, лечения инфекционных заболеваний и при туберкулезе.

Сливочное масло необходимо студенту для нормального развития и жизнедеятельности молодого организма.

Среди студентов ВолгГТУ регулярно употребляют мясо и мясные продукты (74% девушек и 86% юношей). Анализ питания студентов показал, что в ежедневном рационе юношей преобладающим продуктом являются колбасные изделия, полуфабрикаты, которые содержат большой процент соевых добавок, нитратов, вызывающих ожирение, онкологические заболевания.

Исследования показали, что девушки нашего вуза больше следят за своим здоровьем, так как основным продуктом их ежедневного рациона являются молочные продукты, о полезных свойствах которых рассказано выше.

Рыба и морепродукты являются основным источником фосфора, необходимого для укрепления костей и зубов, и йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. К сожалению, только 35% студентов ВолгГТУ регулярно употребляют рыбу и рыбопродукты, однако в составе рационов преобладает рыба в жареном виде (65% девушек и

53% юношей), более полезную рыбу в отварном виде употребляют (32% девушек и 20% юношей), морепродукты и рыба красных пород входят в состав рациона 40% студентов.

Среди углеводистых продуктов в рационе студентов ВолГТУ преобладают хлебобулочные изделия, мало овощей и фруктов, содержащих полисахариды и клетчатку, стимулирующих перистальтику кишечника.

Продукты фастфуд пользуются популярностью у 63% девушек и 51% юношей. Этот факт весьма печален и заставляет задуматься, так как такие продукты содержат огромное количество токсических, наркотических и раздражающих желудок веществ, холестерина, соли и запрещенных добавок.

Чтобы перекусить на перемене или утолить голод, 33% девушек и 50% юношей отдадут предпочтение хлебобулочным изделиям, 32% девушек и 25% юношей – кондитерским изделиям, 22% девушек и 18% юношей – молочным продуктам, 14% девушек и 34% юношей – бутербродам, 26% девушек и 36% юношей – чипсам, беляшам, пицце, 24% девушек и 13% юношей – фруктам, 36% девушек и 31% юношей – фруктовым сокам, а вот 25% девушек и 6% юношей – никогда не перекусывают на перемене.

По результатам опроса у 80% студентов имеются жалобы на состояние здоровья (в основном заболевания ЖКТ, почек), причиной которых является несоблюдение режима питания и его несбалансированность.

Только 19% девушек и 31% юношей считают свое питание рациональным.

Анализируя анкетные данные, выявлено, что питание студентов ВолГТУ недостаточно качественно, бессистемно. В связи с этим предложен ряд рекомендаций.

Руководитель: О.П. Серова .

Авторский состав:

М.С. Плотникова, А.А. Короткова, Г.В. Иванова, Т.В. Филимонова (ст.гр. ММП-547).

Укрепление физического и психического здоровья молодежи является приоритетной задачей для сохранения производительной силы общества и национальной безопасности страны.

Рекомендации:

- пропаганда и соблюдение студентами принципов здорового питания;
- максимальное разнообразие рационов питания;
- формирование рационов питания с использованием продуктов повышенной пищевой и биологической ценности, обогащенных витаминами, минеральными веществами (кальцием, фосфором), а также полиненасыщенными жирными кислотами и пищевыми волокнами;
- использование в студенческой столовой комплексных обедов;
- употребление БАД к пище – концентрированной формы витаминов или минеральных веществ;
- ежедневное употребление молочных продуктов, особенно кисломолочных и сыра. Молочные продукты — источник здоровья, красоты, силы и жизненной энергии.

Правила:

- принимать пищу в одно и то же время, что способствует выработке условного рефлекса и обеспечивает хорошее пищеварение:
- питаться лучше 3-4 раза в день;
- ужин не должен быть обильным, а должен состоять из легкоперевариваемых продуктов (молочные, овощные блюда, запеканки, рыба, из напитков – чай, молоко или фруктовые, овощные соки);
- при приеме пищи все внимание следует уделять еде, не отвлекаясь разговорами и чтением.