

С. И. Рогова^{1*}

АНАЛИЗ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

¹Школа общественного здоровья Медицинский университет Караганды (Караганда, Республика Казахстан)

*Светлана Ивановна Рогова – ассистент-профессор Школы общественного здоровья Медицинского университета Караганды; e-mail: S.Rogova@qmu.kz, тел.: 87716175409

В статье представлены результаты анкетирования студентов различных ВУЗов Караганды. Проведен анализ вкусовых предпочтений среди анкетлируемых. Выявлены высокие предпочтения по отношению к сладкой пище, мясу и фруктам. Показана большая выраженность предпочтений у девушек к сладостям, а у юношей к мясу и мясным продуктам. Выявлены «нездоровые» пищевые привычки у респондентов в виде досаливания пищи и избыточном потреблении сахара. Обнаружено негативное отношение респондентов к рыбе и молоку.

Ключевые слова: питание, пищевые предпочтения, пищевые привычки, студенты

Питание является одним из основных критериев, характеризующих образ жизни человека [2].

Национальными и региональными исследованиями в Казахстане выявлены существенные нарушения в питании большей части взрослого населения республики, что, в свою очередь, может привести к устойчивой тенденции роста случаев таких опасных хронических патологий, как ожирение, сахарный диабет, отдельные формы рака и др., в развитии которых фактор питания является решающим [9,10,12,14].

Качество жизни и состояние здоровья студентов также в большей части связаны с рациональным питанием, что позволяет выделить данный фактор как наиболее значимый в плане сохранения здоровья студентов [4,7]. Различные нарушения питания особенно ярко проявляются в студенческие годы, что обусловлено образом и стилем жизни студентов, неуклонно увеличивающейся учебной нагрузкой, материальным положением [5,16,19].

Таким образом, основываясь на изучении питания студентов можно прогнозировать развитие у них аддиктивного поведения и, как следствие, психосоматических морфофункциональных нарушений. Однако своевременно выявленные негативные пищевые привычки, являющиеся потенциальными факторами риска ухудшения психического и физического здоровья человека, можно искоренить путем повышения компетентности учащейся молодежи по вопросам здорового питания и формирования у них ценностных ориентаций к сохранению собственного здоровья за счёт рационализации пищевого поведения [3,4,12].

Цель исследования. Изучение и анализ вкусовых предпочтений студенческой молодежи.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

С помощью анкетирования изучены вкусовые предпочтения 978 студентов (569 девушек и 409 юношей) различных ВУЗов Караганды. Возраст обследованных составил 17-20 лет.

Перед анкетированием учащимся объяснялась цель анкетирования и его анонимность. Статистическая обработка материалов проводилась с помощью программы Microsoft Office Excel 2007.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенного исследования установлено, что у 39,3% респондентов максимально выражены вкусовые предпочтения к сладкому; у 29,1% опрошенных оказался приоритетным кисло-сладкий вкус; 21,2% анкетлируемых оказались любителями соленого; 9,4% студентов отдают свое предпочтение кислому вкусу; лишь 1% обучающихся предпочитает продукты с горьким вкусом.

Анализ результатов вкусовых предпочтений по полу показал, что каждая вторая девушка (49,6%) оказались любителями сладкого; каждая пятая предпочли кисло-сладкий (21,4%), или соленый (20,6%) вкусы.

Среди юношей вкусовые предпочтения распределились следующим образом: у большинства юношей максимально выражены вкусовые предпочтения к кисло-сладкому (39,9%), у каждого четвертого - к сладкому (24,9%), у каждого пятого – к соленому вкусу (22%). Предпочтение горькому вкусу выявлено у незначительного числа юношей (2,4%).

Предпочтение кислому вкусу отдают только 8,4% девушек и 10,8% юношей.

Результаты анкетирования показали, что 3,6% респондентов имеют «нездоровую» пищевую привычку досаливать пищу, если она, на их взгляд, недостаточно посолена. Обращает на себя внимание, что досаливание пищи наиболее характерно для 5,6% юношей и 2,1% девушек. Вместе с тем, исследованиями показано, что чрезмерное потребление соли отрицательно влияет на механизм регуляции артериального давления, может привести к гипертонии левого желудочка, к смертельным исходам от сердечно-сосудистых заболеваний [1,15,21].

Сахар является не только высококалорийным продуктом, который не представляет высо-

кой пищевой ценности и считается носителем «пустых» калорий, но и вызывает кариес при избыточном его потреблении [20]. Данные анкетирования показали, что добавляют сахар в чай при потреблении сладостей 16% опрошенных, из них 24,7% девушек и 12,5% юношей.

Студентам было предложено выбрать «самый вкусный» из предложенных групп продуктов (мясо и мясные продукты, хлебобулочные изделия, овощи, фрукты, кондитерские изделия и др.).

Анализ анкетирования показал, что по мнению большинства респондентов «самым вкусным продуктом» являются кондитерские изделия и выпечка (35,3%). Мясо и мясные продукты выбрали 23,8% опрошенных; фрукты - 18,4% и макаронные изделия - 10% респондентов. Остальные 12,5% респондентов в качестве «самого вкусного продукта» отметили овощи (3,6%), кисломолочные продукты (3,4%), рыбу (3,3%) и др. (рис.).



Рисунок 1 – Пищевые предпочтения студентов

Полученные данные свидетельствуют о вкусовом предпочтении продуктов, богатых добавленным сахаром, что может критически сказаться на обеспечении организма питательными веществами и привести как к прибавке массы тела, так и повышению риска развития хронических неинфекционных заболеваний [6,8,12].

Следует отметить, что если большинство девушек (41,8%) считают «самым вкусным» продуктом кондитерские изделия и выпечку, то для большинства юношей (41,1%) – это мясо и мясные продукты.

Респонденты, выбравшие кондитерские изделия и выпечку, отдают предпочтение шоколаду (37,1%), тортам/пирожным (28,4%), конфетам (23,5%) и пирогам/булочкам (11%).

К «самым вкусным» продуктам из мяса опрошенные отнесли конину (39,5%), говядину (27,5%), колбасы вареные/копченые (19,3%), сосиски/сардельки (13,7%). Вкусовой выбор конины и говядины можно объяснить национальными традициями. Вместе с тем, следует обратить особое внимание на многочисленные исследования, доказывающие положительную связь между потреблением красного мяса, в т.ч. в промышленно переработанном виде, и увеличением риска развития рака [11,13,22].

Овощи и фрукты в наименьшей степени поддаются замене другими продуктами, являясь

важными источниками пищевых веществ, принимающих активное участие в обменных процессах и пищеварении [8,18]. Однако, как было отмечено выше, считают их «самыми вкусными», всего 18,4% и 3,6% респондентов.

«Самыми вкусными» фруктами по мнению респондентов являются яблоки (49,4%), бананы (21,1%), груши (13,3%), лимон (7,8%), виноград (4,4%).

Из овощей оказались для опрошенных «самыми вкусными» картофель и цветная капуста (68% и 32%, соответственно).

Как «самый невкусный» продукт отмечены рыба (22,8%), молоко (11%) и репчатый лук (2%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, у большинства исследуемых студентов максимально выражены предпочтения к сладким и кисло-сладким вкусам. При этом, если большинство девушек отдают предпочтение сладкому, то юноши - кисло-сладкому вкусу.

Выявлены «нездоровые» пищевые привычки у респондентов в виде досаливания пищи (3,6%) и избыточном потреблении сахара (16%).

Приоритетными продуктами в плане вкусовых предпочтений для большинства респондентов оказались кондитерские изделия и выпечка, блюда из мяса и фрукты. Большинство девушек считают самыми вкусными продуктами кондитерские изделия и выпечку, а для юношей в приоритете и мясные продукты.

Данные анкетирования показали негативное отношение респондентов к рыбе и молоку, пищевая ценность которых определяется всей полнотой полезных свойств, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных пищевых веществах, энергии, а также органолептическими достоинствами [8,17].

Конфликт интересов. Конфликт интересов не заявлен

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Артериальная гипертензия и потребление соли: вклад в ремоделирование сердца / М.М. Парастаева, О.Н. Береснева, Г.Т. Иванова и др. //Нефрология. - 2016. - № 5 (20). - С. 97-105
- 2 Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие/Г.П. Артюнина. - Москва: Издательство: Академический Проект, 2020. - 766 с.
- 3 Гаус, О.В. Пищевые привычки в молодости как пусковой фактор для развития СРК-подобных симптомов / О.В. Гаус, М.А. Ливзан, Д.В. Турчанинов, Д.В. Попелло // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. - 2020. - № 10. – С. 4-10. - Режим доступа: <https://doi.org/10.31146/1682-8658-ecg-182-10-39-45>
- 4 Гигиеническая оценка образа жизни учащейся молодежи в современных условиях/ В.Д. Кузнецов, Ю.Н. Зубцов, С.П. Терехин, М.Г.

Калишев // Медицина и экология. – 2017. - № 3. – С. 78-83

5 Гиззатова, А.И. Уровень жизни и качество питания населения Республики Казахстан / А.И. Гиззатова, С.М. Есенгалиева, Д.Б. Абулкасова, А.Ж. Султангужиева // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2021. - № 5(2). – С. 151-157.

6 Гордеева, А.Р. Чрезмерное употребление сахара как фактор развития ишемической болезни сердца / А.Р. Гордеева. // Постулат. 2021. - № 12 (74). Режим доступа: www.e-postulat.ru

7 Девришов, Р.Д. Гигиеническая оценка режима дня и питания студентов медицинского университета/ Р.Д. Девришов, Л.А. Даулетова, М.Г. Гелачев // Международный научно-исследовательский журнал. - 2021. - № 12(114). - С. 156-160

8 Диетология / Под ред. А.Ю. Барановский – Изд.5-е, перераб. и доп. - Серия «Спутник врача» - СПб.: Питер, 2017. - 1104 с.

9 Дюбкова-Жерносек, Т.П. Пищевые предпочтения студентов с позиций риска развития атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний/ Т.П. Дюбкова-Жерносек // Синергия. - 2018. - № 3. - С. 7-13.

10 Майкенова, А.М. Анализ влияния режима питания на возникновение гастропатологии у студентов вузов Казахстана/ А.М. Майкенова, Ф.Е. Рустамова // Вестник Казахского национального медицинского университета. - 2021. - № 4. - С. 19-25

11 Международное агентство по изучению рака дает оценку употребления красного мяса и мясной продукции. Режим доступа: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/ru/index.html>

12 Москвичева, М. Питание как фактор риска развития неинфекционных заболеваний/ М. Москвичева, О. Сопова // Врач. - 2017. - № 7. - С. 81-83.

13 Обработанное мясо и раковые заболевания. Режим доступа: <https://www.health.gov.au/Russian/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/diseases/Pages/MeatAndCancer.aspx>

14 Социологический анализ мнения населения Республики Казахстан по вопросам ожирения и избыточного веса тела/ С.А. Палевская, В.С. Нечаев, А.Т. Касымжанова, А.В. Мокляченко // Уральский медицинский журнал. - 2019. - № 14(182). - С.100-109.

15 Alderman, M.H. Salt, blood pressure, and human health. / M.H. Alderman // Hypertension. – 2000. - № 36(5). – С. 890-893. - Режим доступа: <https://doi.org/10.1161/01.hyp.36.5.890>

16 Assessment of Students Nutritional Consumer Preferences and Behavior / K.E. Amreyeva, K.R. Abdikadirova, K.R. Ayaulym et al. // Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. - 2021. - Режим доступа: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7408>

17 Fish Consumption and Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis / Bo Zhang, Ke Xiong, Jing Cai, Aiguo Ma // Nutrients. - 2020. - № 12(8).

– С. 2278. - Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/nu12082278>

18 Guyenet, S.J. Impact of Whole, Fresh Fruit Consumption on Energy Intake and Adiposity: A Systematic Review / S.J. Guyenet // Front Nutr. - 2019. - Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00066>

19 Kozhakhmetova, G. Proper nutrition for a healthy lifestyle of the population of the republic of Kazakhstan / G. Kozhakhmetova, O. Lashkareva // Problems of AgriMarket. - 2020. - № 3. С. 102-108. - Режим доступа: <https://doi.org/10.46666/2020.2708-9991.12>

20 Moores, C.J. Systematic Review of the Effect on Caries of Sugars Intake: Ten-Year Update / C.J. Moores, S.M. Kelly, P.J. Moynihan // J Dent Res. - 2022. - № 101(9). - С. 1034-1045. Режим доступа: [10.1177/00220345221082918](https://doi.org/10.1177/00220345221082918)

21 Perry, I.J. Dietary salt intake and cerebrovascular damage / I.J. Perry. - Nutr Metab Cardiovasc Dis. – 2000. - № 10(4). - 229-С. 235.

22 Science-Driven Nutritional Interventions for the Prevention and Treatment of Cancer. /L. Montégut, R. Cabo, Z.Laurence, K. Guido // Cancer Discovery. – 2022. - № 12 (10). - С. - 2258-2279. Режим доступа: <https://doi.org/10.1158/2159-8290>

REFERENCES

1 Arterial'naja gipertenzija i potreblenie soli: vklad v remodelirovanie serdca / M.M. Parastaeva, O.N. Beresneva, G.T. Ivanova i dr. // Nefrologija. - 2016. - № 5 (20). - S. 97-105

2 Artjunina, G. P. Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie/G.P. Artjunina. - Moskva: Izdatel'stvo: Akademicheskij Proekt, 2020. - 766 s.

3 Gaus, O.V. Pishhevye privychki v molodosti kak puskovoj faktor dlja razvitija SRK-podobnyh simptomov / O.V. Gaus, M.A. Livzan, D.V. Turchaninov, D.V. Popello // Jeksperimental'naja i klinicheskaja gastrojenterologija. - 2020. - № 10. – S. 4-10. - Rezhim dostupa: <https://doi.org/10.31146/1682-8658-ecg-182-10-39-45>

4 Gigienicheskaja ocenka obraza zhizni uchashhejsja molodezhi v sovremennyh uslovijah/ V.D. Kuznecov, Ju.N. Zubcov, S.P. Terehin, M.G. Kalishev // Medicina i jekologija. – 2017. - № 3. – S. 78-83

5 Gizzatova, A.I. Uroven' zhizni i kachestvo pitaniya naselenija Respubliki Kazahstan / A.I. Gizzatova, S.M. Esengaliev, D.B. Abulkasova, A.Zh. Sultanguzhieva // Vestnik Altajskoj akademii jekonomiki i prava. – 2021. - № 5(2). – S. 151-157.

6 Gordeeva, A.R. Chrezmernoe upotreblenie sahara kak faktor razvitija ishemicheskoi bolezni serdca / A.R. Gordeeva. // Postulat. 2021. - № 12 (74). Rezhim dostupa: www.e-postulat.ru

7 Devrishov, R.D. Gigienicheskaja ocenka rezhima dnja i pitaniya studentov medicinskogo universiteta/ R.D. Devrishov, L.A. Dauletova, M.G. Gelachev // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. - 2021. - № 12(114). - S. 156-160

8 Dietologija / Pod red. A.Ju. Baranovskij – Izd.5-e, pererab. i dop. - Serija «Sputnik vracha» - SPb.: Piter, 2017. - 1104 s.

9 Djubkova-Zhernosek, T.P. Pishheve predpochtenija studentov s pozicij riska razvitija ateroskleroticheskikh serdechno-sosudistyh zabolevanij/ T.P. Djubkova-Zhernosek //Sinergija. - 2018. - № 3. - S. 7-13.

10 Majkenova, A.M. Analiz vlijanija rezhima pitanja na vznikovenie gastropatologii u studentov vuzov Kazahstana/ A.M. Majkenova, F.E. Rustamova //Vestnik Kazahskogo nacional'nogo medicinskogo universiteta. - 2021. - № 4. - S. 19-25

11 Mezhdunarodnoe agentstvo po izucheniju raka daet ocenku upotreblenija krasnogo mjasa i mjasnoj produkcii. Rezhim dostupa: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/ru/index.html>

12 Moskvicheva, M. Pitanie kak faktor riska razvitija neinfekcionnyh zabolevanij/ M. Moskvicheva, O. Sopova //Vrach. -2017. - № 7. - S. 81-83.

13 Obrabotannoe mjaso i rakovye zabolevanija. Rezhim dostupa: <https://www.health.gov.au/Russian/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/diseases/Pages/MeatAndCancer.aspx>

14 Sociologicheskij analiz mnenija naselenija Respubliki Kazahstan po voprosam ozhirenija i izbytochnogo vesa tela/ S.A. Palevskaia, V.S. Nechaev, A.T. Kasymzhanova, A.V. Mokljachenko // Ural'skij medicinskij zhurnal. - 2019. - № 14(182). - S.100-109.

15 Alderman, MH. Salt, blood pressure, and human health. / MH. Alderman // Hypertension. – 2000. - № 36(5). – S. 890-893. - Rezhim dostupa: <https://doi.org/10.1161/01.hyp.36.5.890>

16 Assessment of Students Nutritional Consumer Preferences and Behavior / K.E. Amreyeva, K.R. Abdikadirova, K.R. Ayaulym et al. // Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. - 2021. - Rezhim dostupa: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7408>

17 Fish Consumption and Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis / Bo Zhang, Ke Xiong, Jing Cai, Aiguo Ma // Nutrients. - 2020. - № 12(8). – S. 2278. - Rezhim dostupa: <https://doi:10.3390/nu12082278>

18 Guyenet, S.J. Impact of Whole, Fresh Fruit Consumption on Energy Intake and Adiposity: A Systematic Review / S.J. Guyenet // Front Nutr. - 2019. - Rezhim dostupa: <https://doi:10.3389/fnut.2019.00066>

19 Kozhakhmetova, G. Proper nutrition for a healthy lifestyle of the population of the republic of Kazakhstan / G. Kozhakhmetova, O. Lashkareva // Problems of AgriMarket. - 2020. - № 3. S. 102-108. - Rezhim dostupa: <https://doi.org/10.46666/2020.2708-9991.12>

20 Moores, C.J. Systematic Review of the Effect on Caries of Sugars Intake: Ten-Year Update / C.J. Moores, SAM. Kelly, P.J. Moynihan //J Dent Res. - 2022. - № 101(9). - S. 1034-1045. Rezhim dostupa: [10.1177/00220345221082918](https://doi.org/10.1177/00220345221082918)

21 Perry, IJ. Dietary salt intake and cerebrovascular damage / IJ. Perry. - Nutr Metab Cardiovasc Dis. – 2000. - № 10(4). - 229-S. 235.

22 Science-Driven Nutritional Interventions for the Prevention and Treatment of Cancer. /L. Montégut, R. Cabo, Z.Laurence, K. Guido // Cancer Discovery. – 2022. - № 12 (10). - S. - 2258-2279. Rezhim dostupa: <https://doi.org/10.1158/2159-8290>

Поступила 20.04.2022

С. И. Рогова¹

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ТАҒАМДЫҚ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫН ТАЛДАУ

¹Қоғамдық денсаулық мектебі, Қарағанды медицина университеті (Қарағанды, Қазақстан Республикасы)

Мақалада Қарағандының түрлі жоғары оқу орындарының студенттеріне сауалнама нәтижелері ұсынылған. Сауалнамаға қатысқандар арасында талғамға талдау жасалды. Тәтті тағамдарға, ет пен жемістерге қатысты жоғары артықшылықтар анықталды. Қыздарда тәттілерге, ал жас жігіттерде ет пен ет өнімдеріне деген ерекше талғампаздық көрсетілген. Респонденттердің «зиянды» тамақтану әдеттері тамаққа артық мөлшерде тұз қосу және қантты шамадан тыс тұтыну түрінде анықталған. Респонденттердің балық пен сүтке деген теріс көзқарастары анықталды.

Кілт сөздер: тамақтану, тағамдық артықшылықтары, тамақтану әдеттері, студенттер

S. I. Rogova¹

ANALYSIS OF FOOD PREFERENCES OF STUDENTS

¹School of Public Health, Medical University of Karaganda (Karaganda, Republic of Kazakhstan)

The article presents the results of a survey of students from various universities in Karaganda. The analysis of taste preferences among the respondents was carried out. High preferences in relation to sweet food, meat and fruits are revealed. Shown a greater severity of preference for girls to sweets, and for boys to meat and meat products. Revealed "unhealthy" eating habits of respondents in the form of adding salt to food and excessive consumption of sugar. A negative attitude of respondents to fish and milk was found.

Key words: nutrition, food preferences, eating habits, students