

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2022
УДК 613.2.03

В. А. Сокол¹, Д. К. Резина^{1*}, Р. С. Дундукова¹

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТИПО

¹НАО «Медицинский университет Караганды» Школы сестринского образования

*Дамеля Кайрадовна Резина – м.е.н., преподаватель ТипО Школы сестринского образования, НАО «Медицинский университет Караганды»; e-mail: Rezina@qmu.kz, тел.:+77476399409

В статье рассматривается проблема правильного питания среди молодежи, а также оценка состояния здоровья, связанная с пищевыми предпочтениями обучающихся ТипО. Проведенный опрос и снятия физиологических параметров (ИМТ, ЧСС И АД) показали наличие проблем со здоровьем связанные с постоянным употреблением фаст-фуда.

Ключевые слова: правильное питание, еда быстрого приготовления, ИМТ, ЧСС, АД

В современном обществе стоит острая проблема питания, голод, недостаток минералов и витаминов, а также качество питания. За последние десять лет изменилась не только экономика, промышленность и другие сферы деятельности, но и пищевые предпочтения человечества. Неправильное питание и «неправильная» еда, это общая проблема современности.

С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60% случаев рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35% - 50% лиц с повышенной массой тела [1].

Питание – это наиболее значимый фактор жизни. Жизнь человека, здоровье, активность, общее развитие организма, его будущее зависит от качества пищи, от правильности ее употребления. Вместе с едой мы получаем воду, полезные вещества и минералы, которые, после различных внутренних процессов в организме, оказывают положительное воздействие на организм. Все жизненно важные процессы происходят с большими затратами энергии, восполняемые только с помощью еды.

Конкретный ассортимент необходимых человеку продуктов питания зависит от различных определенных факторов таких как: возраст, уровень активности и доступности тех или иных продуктов в месте проживания.

Более двух миллиардов человек во всем мире страдают от недостатка витаминов и минеральных веществ. Этот недостаток называется «скрытым голодом», поскольку люди, которые страдают от него, могут выглядеть здоровыми и не испытывать чувства голода. Последствия, однако, могут быть трагичными. Например, анемия затрагивает более 613

миллионов женщин репродуктивного возраста во всем мире и вносит значительный вклад в материнскую смертность, риск мертворождения, младенческой и ранней детской смертности, а также низкого веса [2].

Безусловно вредными, считаются продукты, содержащие генетически модифицированные компоненты, неконтролируемое потребление которых может иметь непредсказуемые последствия в будущем, поэтому от них следует оградить в первую очередь детей.

Во всем мире около двух миллиардов взрослых имеют избыточный вес, а 672 миллиона из них страдают ожирением. Число людей с ожирением растет во всех регионах мира. В некоторых регионах, например, Африке, оно растет более быстрыми темпами. Это касается не только взрослых: тревожным является то, что в 2017 году во всем мире избыточный вес имели 38 миллионов детей в возрасте до пяти лет, что соответствует увеличению на восемь миллионов по сравнению с 2000 годом. Избыточный вес и ожирение являются факторами риска многих НИЗ, таких как болезни сердца, инсульт, диабет 2 типа и некоторые виды рака. Кроме того, люди страдающие ожирением страдают от низкой самооценки, депрессии и социальной изоляции.

Цель исследования - выявление пищевых предпочтений среди молодого поколения и оценки общего состояния здоровья среди обучающихся уровня ТипО, Школы сестринского образования НАО «Медицинский университет Караганды»

Объект исследования: обучающиеся разных возрастных категорий: 1 группа: 15-17 лет обучающиеся 1-2 курсов (150 чел.), 2 группа: 18-20 лет обучающиеся 3-4 курсов (150 чел.)

Гипотеза: постоянное употребление пищи быстрого приготовления влечет за собой изменения состояния здоровья у обучающихся.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Анкетирование, данные физиологических параметров ЧСС, АД, вес, рост.

Перечень вопросов анкетирования:

1. Ф.И.О.
2. Курс
3. Пол
4. Возраст
5. Адрес проживания
6. Что такое правильное питание (напишите определение)?
7. Как часто вы носите с собой тормозок?
8. Если не носите какая причина?
9. Какой это тормозок: бутерброды или горячая еда?
10. Какую вы предпочитаете еду фаст-фуд (еду быстрого приготовления) или домашнюю пищу?

11. Знаете ли вы о вреде фаст-фуда и можете ли вы перечислить заболевания, связанные с употреблением данной пищи?

Для определения ЧСС использовался метод пальпации с подсчетом ЧСС в минуту, для определения АД использовался аускультативный метод Короткова. Для определения веса использовались электронные напольные весы Tanita HD-382 и шкала для определения роста-ростомер настенный деревянный Модель: P-3.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По данным анкетирования - 95 % всех опрошенных знают, что такое правильное питание и смогли написать верное определение. 5% опрошенных ответили, что знают, что такое правильное питание, однако приведенное определение не соответствует верному. Данные приведены на Рис.1.

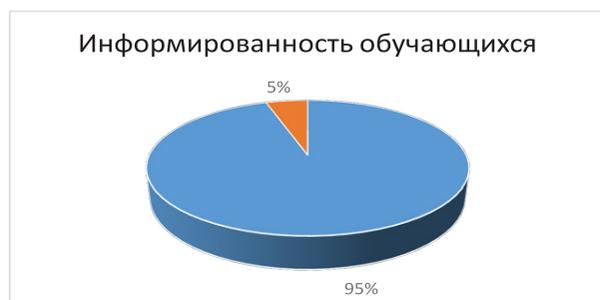


Рисунок 1 – Информированность обучающихся

На вопрос «Как часто вы носите с собой тормозок?». Утвердительно ответили лишь 20% опрошенных, 80% опрошенных тормозок не берут (Рис.2), т.к. забывают (17%), лень (30%), сумка и так тяжелая (33%) Рис.3.



Рисунок 2 – Наличие тормозка



Рисунок 3 – Основные причины отсутствия тормозка

На вопрос «Какой это тормозок: бутерброды или горячая еда?» 12% ответили, что берут «горячую еду», интересно что все опрошенные относились ко 2-ой группе опрашиваемых. 8% ответили, что берут «бутерброды» большая часть, из опрошенных относилась к 1-й группе опрашиваемых. Данные представлены на Рисунке 4.

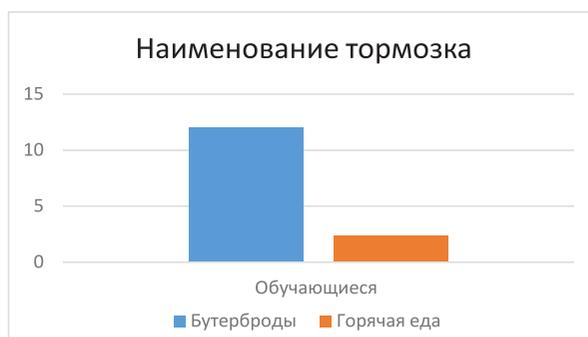


Рисунок 4 – Наименование тормозка

На вопрос «Какую вы предпочитаете еду фаст-фуд (еду быстрого приготовления) или домашнюю пищу?» 68% опрашиваемых ответили, что предпочтут фаст-фуд. 65%- составляют 1-2 курсы обучающихся, 3%- 3-4 курсы обучающихся. Лишь 32% опрашиваемых предпочли домашнюю пищу, интересным оказался и тот факт, что все опрошенные проживали в общежитии (Рис.5, Рис.6).



Рисунок 5 – Предпочтения обучающихся

На вопрос «Знаете ли вы о вреде фаст-фуда (еде быстрого приготовления) и можете ли вы перечислить заболевания, связанные с употреблением данной пищи?» Утвердительно

ответили 94% всех опрошенных, 89% опрошенных перечислили заболевания, связанные употреблением фаст-фуда, 5%, опрошенных - не знают какие заболевания могут быть. 6 % опрошенных ответили, что не верят во вред употребления фаст-фуда. (Рис.7.)

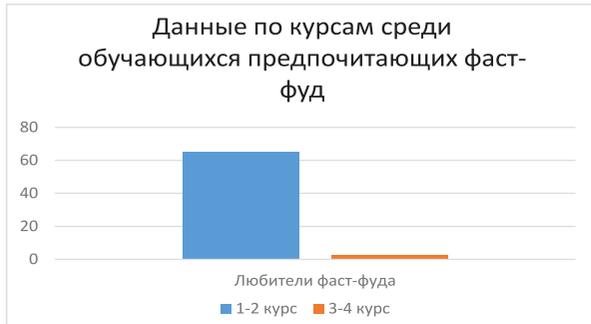


Рисунок 6 – Данные по курсам среди обучающихся предпочитающих фаст-фуд

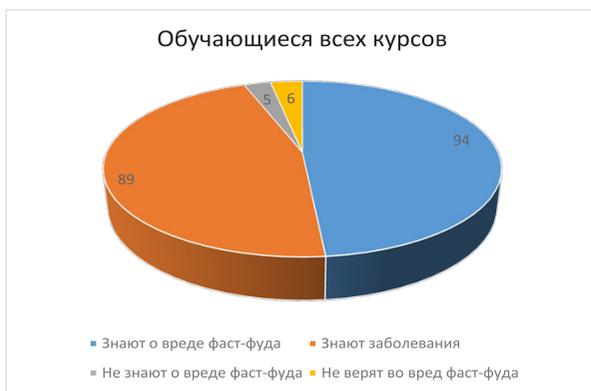


Рисунок 7 – Данные о обучающихся информированных о вреде фаст-фуда

Результаты ЧСС в 1 группе показали небольшие колебания от нормы 3% обучающихся в диапазоне от 70 до 110 ударов в минуту, 97% ЧСС соответствуют 60 до 90 ударов в минуту. (Рис.8)



Рисунок 8 – Данные ЧСС и АД у обучающихся 1-2 курсов

Результаты ЧСС во 2 группе колебания от нормы 5% обучающихся в диапазоне от 70 до 100 ударов в минуту, 95% ЧСС соответствуют 60 до 80 ударов в минуту. (Рис.9)



Рисунок 9 – Данные ЧСС и АД у обучающихся 3-4 курсов

Показатели АД в 1 группе показали отклонения от нормы 140/90 мм.рт.ст. - 3% у 97% обучающихся 120/80 мм.рт.ст.

Результаты АД во 2 группе показатели соответствуют 5% обучающихся в диапазоне от 130/90 мм.рт.ст., 95% ЧСС соответствуют 120/70 мм.рт.ст.

ИМТ для 1й группы рассчитывался согласно онлайн калькулятору ИМТ для детей [3].

ИМТ для 2й группы рассчитывался по формуле Брокка:

$$\text{Для женщин: ИМТ} = \text{Рост(см)} - 110 * 1,15$$

$$\text{Для мужчин: ИМТ} = \text{Рост(см)} - 100 * 1,15$$

Полученные данные сравнивали по таблице Егорова-Левитского [4].

Результаты ИМТ для 1й группы показали, что у 75% ИМТ превышают норму на 5%, у 13% обучающихся наблюдается значительный избыток массы тела в данную группу вошли обучающиеся с увеличением ЧСС и АД, у 12% обучающихся наблюдается значительный недостаток массы тела. (Рис.11)

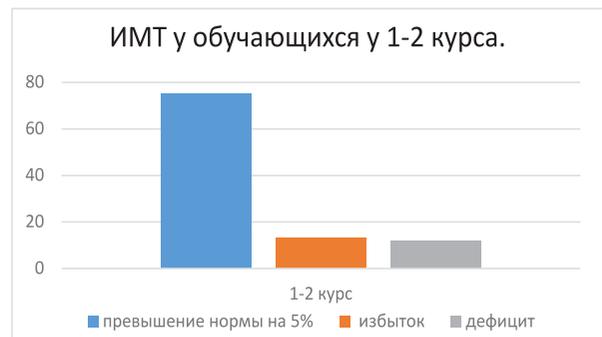


Рисунок 11 – ИМТ у обучающихся 1-2 курса

Результаты ИМТ для 2й группы 89% обучающихся ИМТ соответствует норме, 7% обучающихся наблюдается избыток массы тел в данную группу вошли и те обучающиеся у которых были зафиксированы изменения ЧСС и АД, у 4% обучающихся наблюдается дефицит массы тела. (Рис.12)

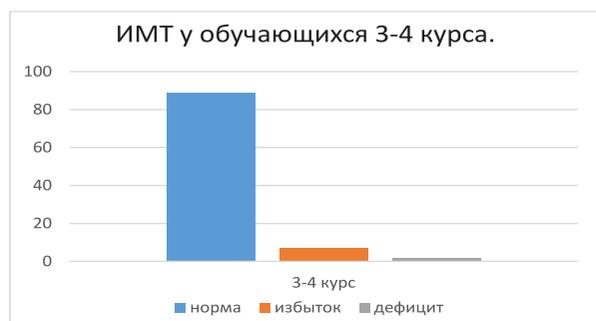


Рисунок 12 – ИМТ у обучающихся 3-4 курса

ВЫВОДЫ

1 Данные исследования подтверждают нашу гипотезу. Несмотря на информированность обучающихся ШСО о вреде фаст-фуда, большая часть студентов относящихся к 1-й группе предпочитают есть фаст-фуд и не носят тормозок, по ряду причин. Основываясь на данных физиологических параметров, можно утверждать, что вкусовые предпочтения напрямую оказывают отрицательный эффект на здоровье обучающихся. У большей части учащихся 1-2 курсов зафиксирован избыток массы тела (отклонения от нормы в 5%) и как результат повышение показателей ЧСС и АД, все у кого были зафиксированы данные изменения употребляли фаст-фуд на постоянной основе.

2 Как известно еда быстрого приготовления более доступна: она продается

фактически везде, более дешевая, за счет использования большого количества ароматизаторов и стабилизаторов она по вкусовым качествам более привлекательна, тем самым вызывая привыкание к данной пище.

3 Проведенное исследование в полной мере отражает проблему современного общества и необходимость популяризации правильного питания у молодого поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1 Онлайн Калькулятор ИМТ Дети и Подроски (<https://calculator-imt.com/imt-dety/>)

2 Сайт министерства здравоохранения Республики Беларусь/Здоровое питание/Проблемы современного питания (<http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/zdorovoe-pitanie/problemy-sovremennogo-pitaniya.php>)

3 WHO/ 2014/ Global nutrition targets 2025: anaemia policy brief- (www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025_policybrief_anaemia)

REFERENCES:

1 Online BMI calculator children and teenagers then (<https://calculator-imt.com/imt-dety/>)

2 Website of the Ministry of Health of the Republic of Belarus/ healthy nutrition/ Problems of modern nutrition (<http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/zdorovoe-pitanie/problemy-sovremennogo-pitaniya.php>)

3 WHO/ 2014/ Global nutrition targets 2025: anaemia policy brief- (www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025_policybrief_anaemia)

Поступила 10.11.2021

V. A. Sokol¹, D. K. Rezina¹, R. S. Dundukova¹

DETERMINATION OF FOOD PREFERENCES AND STATE OF HEALTH STUDENTS OF VET

¹Non-camera Joint Stock Company «Medical University of Karaganda» School of Nursing Education (Karaganda, Kazakhstan)

The article deals with the problem of proper nutrition among young people, as well as the assessment of the state of health associated with the food preferences of students of Technical and Vocational Education. A survey and taking physiological parameters (Body Mass Indicator, Heart Rate and Blood Pressure) showed the presence of health problems associated with the constant use of fast food.

Key words: proper nutrition, fast food, Body Mass Indicator, Heart Rate, Blood Pressure

V. A. Сокол¹, Д. К. Резина¹, Р. С. Дундукова¹

ТЖКО СТУДЕНТТЕРІНІҢ ТАҒАМ АРНАЛДЫРУЫН ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚТЫ АНЫҚТАУ

¹«Қарағанды қаласының медициналық университеті» КЕАҚ Мейірбике ісі білім беру мектебі

Мақалада жастардың дұрыс тамақтану мәселесі, сондай-ақ техникалық және кәсіптік білім беру студенттерінің тағамға бейімділігіне байланысты денсаулық жағдайын бағалау қарастырылған. Сауалнама және физиологиялық параметрлерді (дене салмағының индикаторы, жүрек соғу жиілігі және қан қысымы) қабылдау фаст-фудты үнемі тұтынумен байланысты денсаулық проблемаларының бар екенін көрсетті.

Кілт сөздер: дұрыс тамақтану, фастфуд, дене салмағының индикаторы, жүрек соғу жиілігі, қан қысымы