Научная статья
Original article
УДК 613.2-057.875

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ КАК ПРЕДИКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

EATING HABITS AS PREDICTORS OF THE FORMATION OF EATING BEHAVIOR FEATURES

Арзуманян Ани Меджлумовна, ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И.Вернадского», Институт «Медицинская академия имени С.И. Георгиевского» (Россия, г. Симферополь, бул. Ленина,5/7), структурное подразделение, Студентка медицинского факультета, ORCID: http://orcid.org/0000-0001-6171-6377, 6536319@mail.ru

Денисенко Алина Алексеевна, ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И.Вернадского», Институт «Медицинская академия имени С.И. Георгиевского» (Россия, г. Симферополь, бул. Ленина,5/7), структурное подразделение, Студентка медицинского факультета, ORCID: http://orcid.org/0000-0002-3743-4051, alina123den@gmail.com

Сарчук Елена Владимировна, ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И.Вернадского», Институт «Медицинская академия имени С.И. Георгиевского» (Россия, г. Симферополь, бул. Ленина,5/7), структурное подразделение, кандидат медицинских наук, доцент, кафедра гигиены общей с экологией, г.Симферополь, Россия, ORCID: http://orcid.org/0000-0001-9362-3626, sarchuk@rambler.ru

Симачева Светлана Анатольевна, ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И.Вернадского» , Институт «Медицинская академия имени С.И. Георгиевского» (Россия, г. Симферополь, бул. Ленина,5/7), структурное подразделение, кандидат

медицинских наук, доцент, кафедра акушерства, гинекологии и перинатологии, г.Симферополь, Россия, ORCID: http://orcid.org/0000-0002-2868-4462, sarchuk@rambler.ru

Arzumanyan Ani Medzhlumovna, Medical student, Federal state Autonomous educational institution of higher education «V.I. Vernadsky Crimean Federal University», Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky", (Russia, Simferopol, Lenin Boulevard, 5/7) , structural subdivision, Simferopol, ORCID: http://orcid.org/0000-0001-6171-6377, 6536319@mail.ru

Denisenko Alina Alekseevna, Medical student, Federal state Autonomous educational institution of higher education «V.I. Vernadsky Crimean Federal University», Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky " (Russia, Simferopol, Lenin Boulevard, 5/7), structural subdivision, Simferopol, ORCID: http://orcid.org/0000-0002-3743-4051, alina123den@gmail.com

Sarchuk Elena Vladimirovna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Federal state Autonomous educational institution of higher education «V.I. Vernadsky Crimean Federal University», Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky " (Russia, Simferopol, Lenin Boulevard, 5/7) ,structural subdivision, Simferopol, ORCID: http://orcid.org/0000-0001-9362-3626, sarchuk@rambler.ru

Simacheva Svetlana Anatolyevna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,Federal state Autonomous educational institution of higher education «V.I. Vernadsky Crimean Federal University», Institute "Medical Academy named after S.I. Georgievsky " (Russia, Simferopol, Lenin Boulevard, 5/7), structural subdivision, Simferopol, ORCID: http://orcid.org/0000-0002-2868-4462, sarchuk@rambler.ru

Аннотация. В статье приведены результаты изучения особенностей пищевого поведения среди студентов медицинского вуза. Было исследовано 114 студентов всех курсов в возрасте от 17 до 25 лет. Для оценки и анализа пищевых привычек у обучающихся во время экзаменационной сессии, авторы разработали опросник из 21 вопроса. Было выявлено, что у большинства исследованных

(93,8%) происходит изменение стереотипов пищевых предпочтений, связанное с недостатком времени для покупки продуктов и приготовления пищи, желанием сократить ночной сон. Проанализированы данные о влиянии экзаменационной сессии, как мощного стрессового фактора, на формирование эмоциогенного пищевого поведения, которые показали, что этому подвержено более 50% испытуемых. В данной статье подчеркивается, что питание студентов в период обучения влияет на их успеваемость и трудоспособность. Указана необходимость разъяснения и обучения составлению полноценных и сбалансированных рационов питания, что позволит минимизировать отрицательные проявления последствий нарушения пищевого поведения.

Abstract. The article presents the results of studying the peculiarities of eating behavior among medical university students. 114 students of all courses aged from 17 to 25 years were studied. To assess and analyze the students' eating habits during the examination session, the authors developed a questionnaire of 21 questions. It was revealed that in the majority of the studied (93.8%), there is a change in the stereotypes of food preferences associated with a lack of time for grocery shopping and cooking, a desire to reduce night sleep. The data on the influence of the examination session as a powerful stress factor on the formation of emotionogenic eating behavior were analyzed, which showed that more than 50% of the subjects are subject to this. This article emphasizes that the nutrition of students during the study period affects their academic performance and ability to work. The need for clarification and training in the preparation of full and balanced diets is indicated, which will minimize the negative manifestations of the consequences of eating disorders.

Ключевые слова: сбалансированное питание, пищевые привычки, пищевое поведение, студенты, здоровье, заболевания.

Key words: balanced nutrition, eating habits, eating behavior, students, health, diseases.

Актуальность: Количество исследований, посвященных различным аспектам расстройств пищевого поведения, значительно возросло за последние

несколько лет. Актуальность данной проблемы связана с тем, что нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на наш организм, при этом увеличивая риск развития различных заболеваний [1]. Согласно последним данным ВОЗ, в странах Европейского союза от 30 до 70% взрослого населения имеют избыточный вес и 10–30% страдают ожирением. Среди заболеваний, в генезисе которых основная роль отводится фактору питания, 61 % составляют сердечнососудистые расстройства, новообразования представлены 32%, сахарный диабет II типа – 5% [2]. В последние годы наблюдается обострение проблемы здорового питания и у населения России в целом. Согласно исследованиям, страдают ожирением 15% мужчин и 28,5% женщин, лишний вес имеет половина населения – 56,5% [3]. Отмечается рост в 40 раз числа заболеваний связанных с органами пищеварения вследствие нарушения сбалансированности питания [4].

Высокую значимость темы подчеркивает уровень ее обсуждения и принимаемые документы [5]. Как указывает В.А. Тутельян, «полноценное питание составляет основу жизнедеятельности человека и является одним из важнейших факторов, способствующих снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний, обеспечивающих активное долголетие, участвующих в формировании и реализации адаптационного потенциала организма» [1]. Среди множества причин, приводящих к нарушению пищевого статуса, выделяют: влияние на организм факторов окружающей среды, однообразное питание, несоблюдение режима питания, психоэмоциональные стрессы и др. [2,6]

Экзаменационный период в вузе оказывает выраженное стрессогенное влияние на организм студентов [7]. Интеллектуальная и эмоциональная нагрузка, недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, неправильное питание (переедание, потеря аппетита, нарушение режима приема пищи) оказывают негативное влияние на организм и могут привести к нервно-психическому срыву [8,9].

Студенческая молодежь является будущими родителями, поэтому очень важно сформировать правильные пищевые привычки именно в это время. Потребление достаточного количества необходимых нутриентов имеет особое

влияние на здоровье, особенно на физическое и умственное развитие, в том числе когнитивные функции [10]. Особенно это касается студентов медицинских вузов, ведь будущие врачи – это пропагандисты здорового образа жизни , которые должны показывать личный пример своим пациентам [11].

Целью нашего исследования явилось изучение влияния пищевых привычек на формирование пищевого поведения у студентов медицинской академии.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 114 студентов в возрасте от 17 до 25 лет. Критериями исключения: 1) наличие соматической патологии; 2) прием лекарственных средств на момент включения в исследование, что позволило максимально объективно и достоверно выполнить оценку полученных результатов изыскания.

Исследование было выполнено согласно требованиям Хельсинской Декларации Всемирной Медицинской Ассоциации «Этические принципы проведения медицинских исследований с участием человека в качестве субъекта». Изыскание было проведено с соблюдением параметров анонимности, что не потребовало получение письменного информированного согласия. Для выявления и оценки пищевых привычек применяли анкетную методику. Для этих целей нами был разработан опросник, включающий 21 вопрос.

Для статистической обработки полученных результатов использовались программы Statistica 10.0 и возможности MS Excel. Во всех процедурах статистического анализа различия считали достоверными при значениях $p<0,05$.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 70 девушек (61,4%) и 44 (38,6%) юноши. Средний возраст опрошенных составил – 20,4±0,2 лет.

Приверженность принципам рационального питания, сочетающего в себе адекватность, полноценность, сбалансированность и безопасность рацион, является мощным профилактическим мероприятием для снижения риска развития большого круга заболеваний, способствующим увеличению продолжительности жизни. Обработка материалов ответов на вопрос «о необходимости

придерживаться принципов здорового питания», нами были получены данные, представленные на рисунке 1.

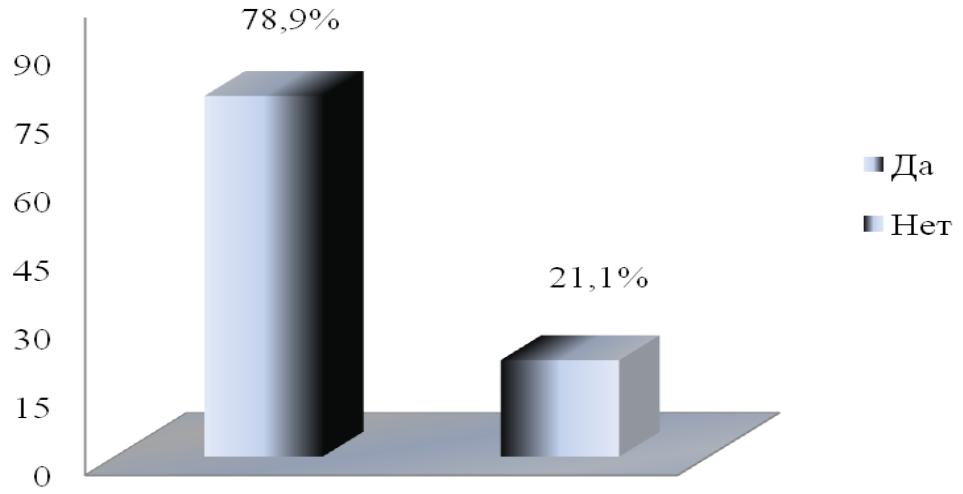


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов рационального питания», %.

Полученные данные позволили установить, что большинство опрошенных согласны с необходимостью придерживаться принципов здорового питания. Однако, ряд студентов (21,1%) дали отрицательный ответ. И это вызывает некоторое замешательство и ставит ряд задач для дальнейших исследований.

При анализе результатов исследования выявлено, что в период сессии у большинства респондентов (93,8%) меняются пищевые привычки. Исследуемые отмечают увеличение объемов выпитого кофе, чрезмерное употребление шоколада, фастфуда и полуфабрикатов. Интервьюированные связывают это с недостатком времени для покупки продуктов и приготовления пищи, желанием сократить ночной сон. Наше изыскание проводилось в межсессионный период, что позволило выяснить, смогли ли студенты вернуться к рациональному питанию.

Анализ данных позволил выявить, что 65,8% исследованных употребляют кофе 2-3 раза в день; 18,4% – редко (2-3 раза в неделю); и только 15,8% исследованных не употребляют кофе совсем.

Большая часть опрошенных отмечает, что регулярно некоторые приемы пищи заменяет шоколадными изделиями (рис. 2).

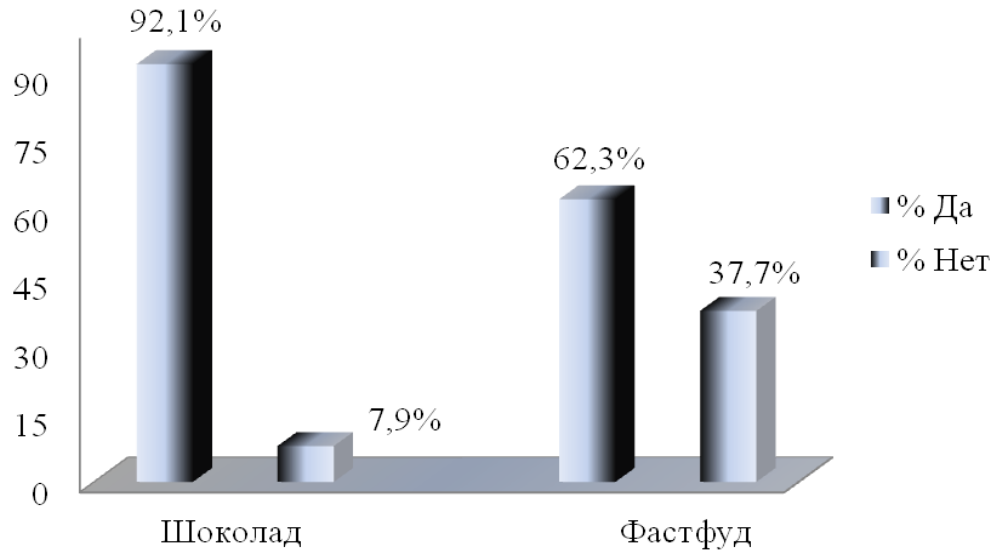


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопросы: «Заменяете ли Вы приемы пищи шоколадными изделиями и фастфудом?», %.

В нашем исследовании мы увидели, что регулярно заменяют приемы пищи шоколадом практически все проанкетированные (92,1%). Однако указывают о понимании того, что это допускается, скорее как исключение.

Проблемы со здоровьем, возникающие при регулярном употреблении фастфуда волнуют медицинское сообщество уже давно. Многочисленные исследования доказывают опасность фастфуда, так как может повлечь за собой развитие сердечнососудистых заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения. Анализ полученных данных позволил установить, что более половины проинтервьюированных (62,3%) ежедневно употребляют в пищу фастфуд (гамбургеры, картофель фри, пакетированные супы).

Мы сочли интересным задать исследованным вопросы, затрагивающие их некоторые психологические особенности. 78 (68,2%) респондентов ответили утвердительно на вопрос «Помогает ли вам пища преодолеть плохое эмоциональное состояние?». Привычку принимать пищу даже в том случае, если

вы не испытывают голод отметили у себя 66 (57,7%) опрошенных. Нами был задан вопрос «испытываете ли вы чувство вины после приема пищи?». Утвердительно на этот вопрос ответили 57 (50,0%) опрошенных. Полученные результаты исследования, на наш взгляд, могут свидетельствовать о нахождении студентов (даже в межсессионный период) в психологически дискомфортных (стрессовых) условиях, скомпенсировать которые испытуемые пытаются путем их «заедания». Это может указывать на формирование эмоциогенного пищевого поведения.

Наше исследование не ставило перед собой необходимость изучения проблемы в различных группах. Однако структурный анализ ответов на вопрос «Помогает ли вам пища преодолеть плохое эмоциональное состояние?» поставил перед нами задачу проведения исследования в группах. В Группу 1 вошли студенты, которые считают необходимым придерживаться принципов рационального питания, в Группу 2 – студенты, которые не считают это необходимым (рис. 3).

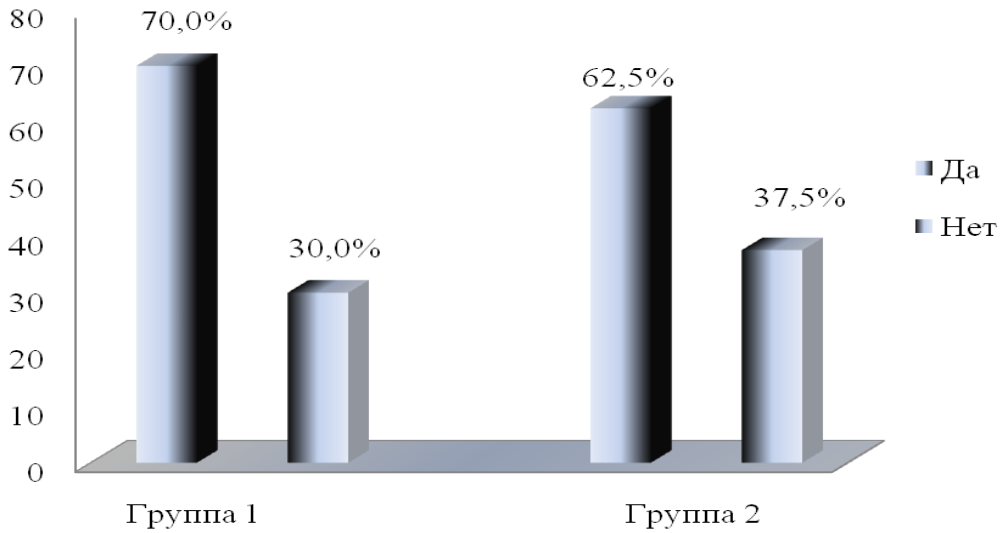


Рис. 3. Распределение ответов респондентов в группах 1 и 2 на вопрос: «Помогает ли вам пища преодолеть плохое эмоциональное состояние?», %

При оценке полученных данных, мы выявили интересный, с нашей точки зрения, феномен. Наше внимание привлек тот факт, что в Группе 1 и в Группе 2 соотношение положительных и отрицательных ответов на вопрос практически равнозначное (70,0% и 62,5%, соответственно). Можем предположить, что интервьюированные из группы 2 находились в состоянии психологического дисбаланса, что и обусловило их отрицание необходимости придерживаться принципов здорового питания.

Выводы. Полученные в ходе нашего исследования результаты убедительно подтверждают, что сессионный период оказывает негативное влияние на организм студентов в целом, и на пищевые привычки в частности. Так, нами выявлено, что в период сессии у большинства респондентов (93,8%) меняются пищевые привычки, Это иллюстрируется большим количеством выпитого кофе – у 65,8% проанкетированных, заменой приемов пищи шоколадными изделиями – у 92,1% исследованных, употреблением фастфуда – у 62,3% респондентов. Можем предположить, что все испытуемые находились во время сессии в состоянии психологического дисбаланса. Более 60% опрошенных отмечают, что изменения пищевых стереотипов во время сессии сохраняются и последующем, межсессионном периоде. И, хотя большая часть опрошенных (78,9%) считают необходимым придерживаться принципов рационального питания, большинство респондентов пошли по пути наименьшего сопротивления и не скорректировали свои пищевые привычки.

Питание студентов в период обучения в ВУЗе, безусловно, влияет на успеваемость и трудоспособность студентов. Немаловажную роль в этом влияют пищевые предпочтения, формирующие пищевое поведение. Поэтому необходимо настойчиво пропагандировать среди студентов здоровый образ жизни, разъясняя и обучая составлению полноценных и сбалансированных рационов питания, умению корректировать режим приема пищи. Выполнение этих мероприятий будет способствовать профилактике формирования негативных пищевых привычек и, как следствие, минимизации отрицательных проявлений последствий нарушения пищевого поведения.

Литература

1. Оптимальное питание - основа здорового образа жизни / В. А. Тутельян, Н. Ф. Герасименко, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева // Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. – Москва: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. – С. 228-249.
2. Кайшев Владимир Георгиевич, Серегин Сергей Николаевич Функциональные продукты питания: основа для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия // Пищевая промышленность. 2017. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-produkty-pitaniya-osnova-dlya-profilaktiki-zabolevaniy-ukrepleniya-zdorovya-i-aktivnogo-dolgoletiya (дата обращения: 26.12.2021).
3. Горюнова, М. В. Анализ распространенности избыточного веса тела и ожирения молодежи Г. Симферополь / М. В. Горюнова, Е. В. Вдовиченко, Е. В. Сарчук // Colloquium-journal. – 2019. – № 9-3(33). – С. 41-42;
4. Муркамилов И.Т., Сабиров И.С., Фомин В.В., Муркамилова Ж.А., Юсупов Ф.А. Структурные и воспалительные изменения в процессе прогрессирования хронической болезни почек при избыточной массе тела и ожирении // The Scientific Heritage. 2020. №54-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/strukturnye-i-vospalitelnye-izmeneniya-v-protsesse-progressirovaniya-hronicheskoy-bolezni-pochek-pri-izbytochnoy-masse-tela-i (дата обращения: 26.12.2021).
5. Мартышенко Н.С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты" // Теоретическая и прикладная экономика. 2017. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problem-organizatsii-pitaniya-studentov-universiteta-sotsialno-ekonomicheskie-aspekty (дата обращения: 26.12.2021).
6. «План действий по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями в Европейском регионе ВОЗ, 2016—2025 гг.». https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-

diseases/pages/policy/publications/action-plan-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-in-the-who-european-region-20162025;
Постановление Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания на период до 2020 года. http://government.ru/docs/29017/.

7. Смирнова А. В., Корягина О. А. Стресс и физиологический ответ организма. Экзаменационный стресс у студентов //Международный студенческий научный вестник. – 2019. – №. 2. – С. 17-17.;
8. Грошева Екатерина Сергеевна, Соколова Н.В., Губина О.И. Изучение влияния экзаменационного стресса на показатели умственной работоспособности студентов вуза // Гигиена и санитария. 2019. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-vliyaniya-ekzamenatsionnogo-stressa-na-pokazateli-umstvennoy-rabotosposobnosti-studentov-vuza (дата обращения: 26.12.2021).
9. Проблема питания современного студента / А. А. Крюкова, А. И. Красноперова, Я. О. Бурлачко [и др.] // Современные подходы к продвижению принципов здорового образа жизни : Сборник материалов региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ростов-на-Дону, 29 ноября 2019 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2019. – С. 43-50. Ромашов Александр Юрьевич, Кашпарова Юлия Андреевна Актуальность проблемы неправильного питания современного студента // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. №2 (18). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-problemy-nepravilnogo-pitaniya-sovremennogo-studenta (дата обращения: 26.12.2021).
10. Аминова, О. С. Питание молодежи как фактор самосохранительного поведения / О. С. Аминова, Н. Н. Тятенкова, Ю. Е. Уварова // Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы : монография : в 5 т.. – Москва : Издательство "Научная книга", 2019. – С. 205-218.

11. Зорин Константин Вячеславович, Топорков Виктор Афанасьевич, Гуревич Константин Георгиевич Организация здоровьецентрической и пациент-ориентированной модели образования и работы врача // Инфекционные болезни: Новости. Мнения. Обучение. 2018. №3 (26). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-zdorovietsentricheskoy-i-patsient-orientirovannoy-modeli-obrazovaniya-i-raboty-vracha (дата обращения: 26.12.2021).

References

1. Optimal nutrition is the basis of a healthy lifestyle / V. A. Tutelyan, N.F. Gerasimenko, D. B. Nikityuk, A.V. Pogozheva // Youth health: new challenges and prospects. - Moscow: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2019. - pp. 228-249.
2. Kaishev Vladimir Georgievich, Seregin Sergey Nikolaevich Functional foods: the basis for disease prevention, health promotion and active longevity // Food industry. 2017. No. 7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-produkty-pitaniya-osnova-dlya-profilaktiki-zabolevaniy-ukrepleniya-zdorovya-i-aktivnogo-dolgoletiya (date accessed: 26.12.2021).
3. Goryunov, M. V. Analysis of the prevalence of excessive body weight and obesity of youth Simferopol / M. V. Goryunov, E. V. Vdovichenko, E. V. Marchuk // belongs among others institutions-journal. – 2019. – № 9-3(33). – P. 41-42;
4. Murkamilov I.T., Sabirov I.S., Fomin V.V., Murkamilova Zh.A., Yusupov F.A. Structural and inflammatory changes in the progression of chronic kidney disease in overweight and obesity // The Scientific Heritage. 2020. No. 54-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/strukturnye-i-vospalitelnye-izmeneniya-v-protsesse-progressirovaniya-hronicheskoy-bolezni-pochek-pri-izbytochnoy-masse-tela-i (accessed: 12/26/2021).
5. Martyshenko N.S. Research of problems of catering of university students: socio-economic aspects" // Theoretical and applied economics. 2017. No.3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problem-organizatsii-pitaniya-studentov-universiteta-sotsialno-ekonomicheskie-aspekty (accessed: 12/26/2021).

6. "Action Plan for the prevention and control of noncommunicable diseases in the WHO European Region, 2016-2025". https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/policy/publications/action-plan-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-in-the-who-european-region-20162025 ; Decree of the Government of the Russian Federation No. 1873-r dated 25.10.2010 "Fundamentals of the state policy of the Russian Federation in the field of healthy nutrition for the period up to 2020. http://government.ru/docs/29017/.
7. Smirnova A.V., Koryagina O. A. Stress and the physiological response of the body. Exam stress in students //International Student Scientific Bulletin. – 2019. – №. 2. – Pp. 17-17.;
8. Grosheva Ekaterina Sergeevna, Sokolova N.V., Gubina O.I. Studying the influence of exam stress on the indicators of mental performance of university students // Hygiene and sanitation. 2019. No.5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-vliyaniya-ekzamenatsionnogo-stressa-na-pokazateli-umstvennoy-rabotosposobnosti-studentov-vuza (accessed: 12/26/2021).
9. The problem of nutrition of a modern student / A. A. Kryukova, A. I. Krasnoperova, Ya. O. Burlachko [et al.] // Modern approaches to promoting the principles of a healthy lifestyle : A collection of materials of the regional scientific and practical conference of students and young scientists, Rostov-on-Don, November 29, 2019. - Rostov-on-Don: Rostov State Medical University, 2019. - pp. 43-50. Romashov Alexander Yuryevich, Kashparova Yulia Andreevna The relevance of the problem of improper nutrition of a modern student // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. 2020. №2 (18). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-problemy-nepravilnogo-pitaniya-sovremennogo-studenta (date of reference: 12/26/2021).
10. Aminova, O. S. Nutrition of youth as a factor of self-preservation behavior / O. S. Aminova, N. N. Tyatenkova, Yu. E. Uvarova // Youth health: new challenges and

prospects : monograph : in 5 vols.. - Moscow : Publishing House "Scientific Book", 2019. - pp. 205-218.

11. Zorin Konstantin Vyacheslavovich, Toporkov Viktor Afanasievich, Gurevich Konstantin Georgievich Organization of a health-centered and patient-oriented model of education and work of a doctor // Infectious diseases: News. Opinions. Training. 2018. No.3 (26). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-zdorovietsentricheskoy-i-patsient-orientirovannoy-modeli-obrazovaniya-i-raboty-vracha (accessed: 12/26/2021).

© Арзуманян А.М., Денисенко А.А., Сарчук Е.В., Симачева С.А., 2022, Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.

Для цитирования: Арзуманян А.М., Денисенко А.А., Сарчук Е.В., Симачева С.А. ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ КАК ПРЕДИКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ//Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.