


Питание студентов в режиме рабочего дня

Виктор А. Питкин¹irvik25@mail.ru 0000-0001-6356-6501Лариса А. Холодная²xolodnaya70@bk.ru


¹ Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, город Краснодар. 350072, Россия

² Кубанский институт социэкономии и права, Академии труда и социальных отношений, ул. Атарбекова, 42, Краснодар. 350062, Россия

Аннотация. Одной из главных составляющих здорового образа жизни является правильное питание. Большая часть населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Недостаток времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, ритм современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. У студентов наблюдается рост в употреблении продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в значительном количестве различные модифицированные компоненты, поэтому неправильное питание становится одной из главных причин появления многих болезней. Предотвратить заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, организовать правильное питание. Студент должен быть здоровым, физически сильным, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов окружающей среды, влияющих на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает важное место. В статье проведен анализ питания студентов в режиме рабочего дня, обучающихся в вузах города Краснодара. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование на базе 3 курса специальности Экономическая безопасность, в которой было 84 студента в возрасте 19-20 лет. Все студенты обучаются на очном отделении. По данным проведенного исследования было установлено, что студенты не соблюдают режим питания, а также у них выявлено преобладание употребления углеводно-жировой пищи.

Ключевые слова: правильное питание, режим питания, здоровый образ жизни, студенты

Student's meals during the working day

Victor A. Pitkin¹irvik25@mail.ru 0000-0001-6356-6501Larisa A. Holodnaya²xolodnaya70@bk.ru

¹ Kuban State Technological University, Moskovskaya str., 2, Krasnodar. 350072, Russia

² Kuban Institute of Socio-Economics and Law, Academy of Labor and Social Relations, Atarbekova Str., 42, Krasnodar. 350062, Russia

Abstract. One of the main components of a healthy lifestyle is proper nutrition. Most of the population has a disregard for their health. Lack of time, incompetence in matters of food culture, the rhythm of today's life-all this has led to promiscuity in the choice of products. Students are experiencing an increase in the use of fast food products containing a significant amount of various modified components, so poor nutrition is becoming one of the main causes of many diseases. You can prevent diseases if you lead a healthy lifestyle and, first of all, organize proper nutrition. The student must be healthy, physically strong, well-rounded and hardy. Of all the environmental factors that affect its physical and neuropsychiatric development, nutrition occupies an important place. The article analyzes the nutrition of students in the working day mode, studying at universities in the city of Krasnodar. In the course of the study, an anonymous survey was conducted on the basis of the 3rd year of the specialty Economic Security, in which there were 84 students aged 19-20 years. All students study full-time. According to the study, it was found that students do not follow the diet, and they also revealed a predominance of carbohydrate-fat food consumption.

Keywords: proper nutrition, diet, healthy lifestyle, students

Введение

Среди важных составляющих здорового образа жизни одной из главных является правильное питание, поскольку оно обеспечивает хорошую работоспособность, нормальное развитие и стойкость к воздействию неблагоприятных факторов. Анализ особенностей рациона питания студентов позволяет обосновать необходимые и

профилактические мероприятия, что повышает роль исследования в мониторинге здоровья студентов.

Цель работы – изучение питания студентов в режиме рабочего дня на основании анкетирования и установление его взаимосвязей с основными составляющими образа жизни.

Для цитирования

Питкин В.А., Холодная Л.А. Питание студентов в режиме рабочего дня // Вестник ВГУИТ. 2021. Т. 83. № 2. С. 67–71. doi:10.20914/2310-1202-2021-2-67-73

For citation

Pitkin V.A., Holodnaya L.A. Student's meals during the working day. *Vestnik VGUIT* [Proceedings of VSUET]. 2021. vol. 83. no. 2. pp. 67–71. (in Russian). doi:10.20914/2310-1202-2021-2-67-71

Методы

Одним из важнейших факторов, которые определяют здоровье населения, является питание. Правильное питание влияет на нормальный рост и развитие студентов, способствует продлению жизни, уменьшению заболеваний, повышению работоспособности и создает благоприятные условия для адаптации к окружающей среде. Главной задачей государства и общества является сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. Согласно анкетированию, больше половины опрошенных пренебрегают регулярностью завтрака, в том числе 26% прошедших анкетирование завтракают не всегда, 10% – редко завтракают и 17% – не завтракают совсем.

Таблица 1.
Показатели анкетирования
Table 1.
Survey indicators

Прием завтрака Breakfast reception	Процент опрошенных Percentage of respondents
Пренебрегают регулярностью завтрака Neglect the regularity of breakfast	Более 50% More than 50%
Завтракают не всегда Breakfast is not always served	26%
Редко завтракают Rarely eat breakfast	10%
Не завтракают совсем They don't eat breakfast at all	17%

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием, и лишь на 15% зависит от организации медицинской службы.

Многие студенты известны своими нездоровыми привычками в питании. В данный момент питание студентов во многих случаях нельзя считать удовлетворительным: имеются значительные отклонения от физиологических норм по калорийности и содержанию основных пищевых веществ. У большинства студентов отмечается рост в употреблении продуктов питания быстрого приготовления, в которых в большом количестве содержатся различные модифицированные компоненты.

Найденные и проанализированные нами данные, позволяют выявить следующую закономерность: у основной массы студентов выявлено нарушение в режиме питания, многие студенты не завтракают из-за отсутствия времени и промежутки между приемом пищи в учебное время сильно отличается, а также большинство студентов в силу различных обстоятельств не обедают, а удаляют голод быстрыми углеводами, например, сладкой булочкой, фруктами, чипсами, либо вообще не питаются [1].

Негативное влияние на организм оказывает избыточное или недостаточное питание. При избыточном питании в большой мере увеличивается масса тела, что приводит к ожирению, а в конечном итоге, к большинству распространенным заболеваниям, к которым можно отнести болезни сердечно-сосудистой системы, диабету и нарушениям обмена веществ. А при недостаточном питании у человека наблюдается резкое снижение веса, ухудшение его самочувствия, уменьшение его работоспособности и снижение иммунитета. Таким образом, для недопущения вышеперечисленных заболеваний, необходимо соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания [2].

Результаты и обсуждение

Сдача экзаменов – дело серьезное и весьма непростое. В эту пору вдвойне важно придерживаться здорового рациона, ведь организм испытывает большой стресс и нуждается в приеме различных витаминов. В период сессии нагрузка увеличивается вплоть до 14 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психологическому срыву.

К серьезным проблемам со здоровьем, которые могут проявиться если не в настоящее время, то в ближайшем будущем, приводит несбалансированный рацион, к оправданиям которого можно отнести нехватку денег, нервное перенапряжение, дефицит свободного времени и расстройство сна, но решающим негативным фактором являются привычки самого студента.

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение нескольких главных правил:

1. Пить обычную чистую воду, чтобы предотвратить обезвоживание, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством воды на каждый килограмм человека считается 40 мл воды в сутки. Во время приема пищи пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее, а для того, чтобы запустить процесс пищеварения рекомендуется пить перед приемом пищи.

2. Питаться дробно-несколько раз в день (приблизительно пять) небольшими порциями. Это необходимо для того, чтобы не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Желательно искоренить привычку пропускать завтраки и есть много вечером.

3. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни.

4. Желательно употреблять минимально быстрые углеводы, но если очень хочется мучные и кондитерские изделия, их лучше съесть в первой половине дня.

5. Ужинать лучше за 3 часа до сна. Наиболее подходящий для этого приема пищи набор продуктов является белковые продукты и овощи.

6. В рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга, поскольку питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны. К таким продуктам относятся авокадо, сухофрукты, орехи, фрукты, жирная морская рыба и рыбий жир.

7. Стоит обратить особое внимание на чернику, поскольку она богата антиоксидантами и другими полезными веществами. Развитию и поддержанию памяти помогают такие продукты как ананас и авокадо. Первый необходим, для удержания в памяти большой объем информации. Второе служит источником клетчатки и растительных веществ.

8. Для улучшения познавательной функции мозга рекомендуются к употреблению брокколи, яблоки, груши и виноград, которые содержат бор.

9. Также полезным дополнением к питанию студента может быть апельсин, ведь он включает в себя клетчатку, минералы, бета-каротин, различные полезные вещества, кальций и витамин С, который также содержится в черной смородине.

Правильное питание – это путь к здоровью и красивой фигуре и с точки зрения общего оздоровления и в разрезе похудения, и с точки зрения приобретения рельефной мускулатуры. Рацион – важный пункт в программе здорового образа жизни вне зависимости от цели. Еда – это 70% в достижении видимого результата.

Если необходимо поддерживать тело в тонусе, выглядеть здоровым, но нет времени на физические нагрузки, нужно выполнять правила:

- Употреблять продукты питания, дающие необходимую энергию.

- Завтрак должен быть всегда [3]!

Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать под каждого человека индивидуально: набор, поддержание или снижение веса:

- 25% завтрак, который должен быть настолько сытным, чтобы не проголодаться в течение 3–4 часов.

- 35% обед, так это основной прием пищи в течение дня

- 15% ужин, который должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются

- 25% перекусы, их должно быть от 3 до 5.

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 2585 ккал, студенток – 2434,5 ккал. Около 12% суточной энергетической ценности рациона приходится на белки, не менее 60% общего количества белков в рационе должна доля белков животного происхождения. Выполнение данного правила гарантирует не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот, но их оптимальную сбалансированность в рационе. 30% общей энергетической ценности рациона студенток должны составлять жиры. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться около 30% их общего количества. Суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна обеспечить поступлением в организм кальция в количестве 800 мг, фосфора – 1600 мг, магния – 500 мг, калия – 2500–5000 мг, железа – 10 мг. Для поддержания сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах [4].

Таблица 2.
Среднесуточный набор продуктов
для студентов

Table 2.
Average daily set of products for students

Продукты Products	Количество, грамм Quantity, gram.
Хлеб Bread	250
Макаронные изделия Macaroni	15
Крупы, бобовые Cereals, legumes	60
Сахар, кондитерские изделия Sugar, confectionery	95
Картофель Potatos	320
Овощи Vegetables	340
Фрукты свежие, соки Fresh fruits, juices	50
Сухофрукты Dried Fruits	16
Жиры животные Animal fats	35
Масло растительное Vegetable oil	22
Молоко и кисломолочные продукты Milk and fermented milk products	400
Творог Cottage cheese	24
Сметана Sour cream	20
Сыр Cheese	15

Проанализировав данные, можно констатировать, что на питании студентов отрицательно сказывается их образ жизни, а именно отсутствие привычки регулярного приема пищи, что в сочетании с большой учебной

нагрузкой приводит к нерациональному распределению приема пищи в течение дня. Для устранения нерационального распределения приема пищи студентам необходимо исправить их рацион: обеспечить поступление пищи в обеденное время, добавить в свой рацион те продукты, по которым у них дефицит, а также уменьшить количество продуктов с избыточной калорийностью.

На основании всего вышесказанного, можно сделать вывод, что правильное сбалансированное питание для студента, несомненно, требует затрат времени и усилий. Однако, энергичность, хорошее настроение и самочувствие, которое оно дает студенту, позволяет ему успевать гораздо больше, чем когда он ест нездоровую пищу на ходу. Связано это с тем, что быстрые углеводы, несмотря на свойство быстро насыщать,

вызывают упадок сил и сонливость, поскольку считаются очень тяжелыми для усвоения.

Правильное питание – это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и в будущем получения достойной профессии.

Заключение

В результате проведенного исследования необходимо отметить, что анализ рациона студентов позволил установить тот факт, что их питание является неполноценным как в качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило, что большинство студентов питаются неправильно, что в дальнейшем может привести к появлению различных заболеваний [5].

Литература

- 1 Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. М., 2016.
- 2 Погожева А.В., Батурин А.К. Правильное питание-фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. 2017. № 10.
- 3 Питкин В.А., Третьяк И.А., Холодная Л.А. Взаимодействие правильного питания с физическими нагрузками // Глобальный научный потенциал. 2019. № 3.
- 4 Сычева О.В., Омаров Р.С. Основы рационального питания. СПб., 2021.
- 5 Лапкин М.М., Пешкова Г.П. Основы рационального питания. М., 2017.
- 6 Лемеш К.И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента // Система ценностей современного общества. 2016. № 48. С. 121-125.
- 7 Носкова А. В. Питание: методологические подходы к исследованию и повседневные практики // Вестник МГИМО Университета. 2014. № 6 (39).
- 8 Главатских Н.Г. и др. Питание человека в настоящем и будущем // Аграрная наука-сельскохозяйственному производству. 2019. С. 160-168.
- 9 Герасименко Н.Ф., Позняковский В.М., Челнакова Н.Г. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК–продукты здорового питания. 2016. № 4 (12).
- 10 Зименкова Ф. Питание и здоровье. Litres, 2020.
- 11 Asigbee F.M., Whitney S.D., Peterson C.E. The link between nutrition and physical activity in increasing academic achievement // Journal of School Health. 2018. V. 88. № 6. P. 407-415. doi: 10.1111/josh.12625
- 12 Torres-McGehee T.M., Pritchett K.L., Zippel D., Minton D.M. et al. Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists // Journal of athletic training. 2012. V. 47. № 2. P. 205-211. doi: 10.4085/1062-6050-47.2.205
- 13 Purcell L.K. Sport nutrition for young athletes // Paediatrics & child health. 2013. V. 18. № 4. P. 200-202. doi: 10.1093/pch/18.4.200
- 14 Betts J.A., Gonzalez J.T., Burke L.M., Close G.L. et al. PRESENT 2020: Text expanding on the checklist for proper reporting of evidence in sport and exercise nutrition trials // International journal of sport nutrition and exercise metabolism. 2020. V. 30. № 1. P. 2-13. doi: 10.1123/ijnsn.2019-0326
- 15 Ohlhorst S.D., Russell R., Bier D., Klurfeld D.M. et al. Nutrition research to affect food and a healthy life span // The Journal of nutrition. 2013. V. 143. № 8. P. 1349-1354. doi: 10.3945/jn.113.180638
- 16 Burley C., Lashley L.K., Golden C.J. Nutrition and Growth. 2020.
- 17 Wickramasinghe K., Mathers J.C., Wopereis S., Marsman D.S. et al. From lifespan to healthspan: the role of nutrition in healthy ageing // Journal of Nutritional Science. 2020. V. 9. doi: 10.1017/jns.2020.26
- 18 Bhutta Z.A., Salam R.A. Global nutrition epidemiology and trends // Annals of Nutrition and Metabolism. 2012. V. 61. № 1. P. 19-27. doi: 10.1159/000345167
- 19 Mazzola J.J., Moore J.T., Alexander K. Is work keeping us from acting healthy? How workplace barriers and facilitators impact nutrition and exercise behaviors // Stress and health. 2017. V. 33. № 5. P. 479-489. doi: 10.1002/smi.2731
- 20 Korn L., Gonen E., Shaked Y., Golan M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel // PloS one. 2013. V. 8. № 3. P. e58543. doi: 10.1371/journal.pone.0058543


References

- 1 Zimenkova F.N. Nutrition and health. Moscow, 2016. (in Russian).
- 2 Pogozheva A.V., Baturin A.K. Proper nutrition is the foundation of health and longevity. Food industry. 2017. no. 10. (in Russian).
- 3 Pitkin V.A., Tretyak I.A., Kholodnaya L.A. The interaction of proper nutrition with physical activity. Global scientific potential. 2019. no. 3. (in Russian).

- 4 Sycheva O.V., Omarov R.S. Basics of a balanced diet. SPb., 2021. (in Russian).
- 5 Lapkin M.M., Peshkova G.P. Basics of a balanced diet. Moscow, 2017. (in Russian).
- 6 Lemesh K.I. Proper nutrition as a key component of a healthy lifestyle for a student. The system of values of modern society. 2016. no. 48.pp. 121-125. (in Russian).
- 7 Noskova A.V. Nutrition: methodological approaches to research and everyday practices. Bulletin of MGIMO University. 2014. no. 6 (39). (in Russian).
- 8 Glavatskikh N.G. et al. Human nutrition in the present and the future. Agrarian science for agricultural production. 2019. pp. 160-168. (in Russian).
- 9 Gerasimenko N.F., Poznyakovsky V.M., Chelnakova N.G. Healthy nutrition and its role in ensuring the quality of life. Technologies of food and processing industry of the agro-industrial complex - healthy food products. 2016. no. 4 (12). (in Russian).
- 10 Zimenkova F. Nutrition and health. Litres, 2020. (in Russian).
- 11 Asigbee F.M., Whitney S.D., Peterson C.E. The link between nutrition and physical activity in increasing academic achievement. Journal of School Health. 2018. vol. 88. no. 6. pp. 407-415. doi: 10.1111/josh.12625
- 12 Torres-McGehee T.M., Pritchett K.L., Zippel D., Minton D.M. et al. Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. Journal of athletic training. 2012. vol. 47. no. 2. pp. 205-211. doi: 10.4085/1062-6050-47.2.205
- 13 Purcell L.K. Sport nutrition for young athletes. Paediatrics & child health. 2013. vol. 18. no. 4. pp. 200-202. doi: 10.1093/pch/18.4.200
- 14 Betts J.A., Gonzalez J.T., Burke L.M., Close G.L. et al. PRESENT 2020: Text expanding on the checklist for proper reporting of evidence in sport and exercise nutrition trials. International journal of sport nutrition and exercise metabolism. 2020. vol. 30. no. 1. pp. 2-13. doi: 10.1123/ijsnem.2019-0326
- 15 Ohlhorst S.D., Russell R., Bier D., Klurfeld D.M. et al. Nutrition research to affect food and a healthy life span. The Journal of nutrition. 2013. vol. 143. no. 8. pp. 1349-1354. doi: 10.3945/jn.113.180638
- 16 Burley C., Lashley L.K., Golden C.J. Nutrition and Growth. 2020.
- 17 Wickramasinghe K., Mathers J.C., Wopereis S., Marsman D.S. et al. From lifespan to healthspan: the role of nutrition in healthy ageing. Journal of Nutritional Science. 2020. vol. 9. doi: 10.1017/jns.2020.26
- 18 Bhutta Z.A., Salam R.A. Global nutrition epidemiology and trends. Annals of Nutrition and Metabolism. 2012. vol. 61. no. 1. pp. 19-27. doi: 10.1159/000345167
- 19 Mazzola J.J., Moore J.T., Alexander K. Is work keeping us from acting healthy? How workplace barriers and facilitators impact nutrition and exercise behaviors. Stress and health. 2017. vol. 33. no. 5. pp. 479-489. doi: 10.1002/smi.2731
- 20 Korn L., Gonen E., Shaked Y., Golan M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. PloS one. 2013. vol. 8. no. 3. pp. e58543. doi: 10.1371/journal.pone.0058543

Сведения об авторах


Виктор А. Питкин старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, г. Краснодар, 350072, Россия, irvik25@mail.ru

 <https://orcid.org/0000-0001-6356-6501>

Лариса А. Холодная старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Кубанский институт социэкономии и права, Академии труда и социальных отношений, ул. Атарбекова, г. Краснодар. 350062, Россия, xolodnaya70@bk.ru

Information about authors

Victor A. Pitkin senior lecturer, physical education and sports department, Kuban State Technological University, Moskovskaya str., 2. Krasnodar. 350072 Russia, irvik25@mail.ru

 <https://orcid.org/0000-0001-6356-6501>

Larisa A. Holodnaya senior lecturer, physical education department, Kuban Institute of Socio-Economics and Law, Academy of Labor and Social Relations, Atarbekova Str., 42. Krasnodar, 350062, Russia, xolodnaya70@bk.ru

Вклад авторов

Виктор А. Питкин написал рукопись, корректировал её до подачи в редакцию и несет ответственность за плагиат

Лариса А. Холодная предложила методику проведения эксперимента

Contribution

Victor A. Pitkin wrote the manuscript, correct it before filing in editing and is responsible for plagiarism

Larisa A. Holodnaya proposed a scheme of the experiment

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила 05/04/2021	После редакции 03/05/2021	Принята в печать 31/05/2021
Received 05/04/2021	Accepted in revised 03/05/2021	Accepted 31/05/2021