

Роль правильного питания в жизни студента

Виктор А. Питкин ¹	irvik25@mail.ru	 0000-0001-6356-6501
Ольга В. Синько ¹	olgasinko73@yandex.ru	 0000-0001-8784-7279
Ирина А. Хрипко ¹	xripkoia@mail.ru	 0000-0001-8192-3605

¹ Кубанский государственный технологический университет, улица Московская, 2, г. Краснодар, 350072, Россия

Аннотация. В данной статье исследуется проблема правильного питания в жизни современного студента. Эта проблема особенно актуальна в настоящее время, ведь современный студент стал еще более целеустремленным и активным. А это значит, что на данный момент правильное питание молодежи является важнейшей проблемой, которую необходимо решать. Важнейшим условием сохранения и улучшения здоровья является здоровый образ жизни, формирование которого составляет основу первичной профилактики многих заболеваний. На организм студентов, особенно младших курсов, большое влияние оказывает изменение привычного уклада жизни. Увеличение объема информации, новая по сравнению со школой форма ее подачи, необходимость самостоятельно распределять время и организовывать свой быт (особенно для иногородних студентов) повышают нагрузку на психоэмоциональную сферу. Для нормального функционирования организма в этот непростой и ответственный период питание играет далеко не последнюю роль. В данной статье проведен анализ правильного питания студентов в режиме рабочего дня, обучающихся в вузах города Краснодара. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование на базе 2, 3 курсов специальности Экономическая безопасность, которое проводилось в течение одной рабочей недели. Участие в нем приняли 113 студентов в возрасте 19–20 лет. Все студенты обучаются на очном отделении университета. По данным проведенного исследования было установлено, что большинство студентов не соблюдают правильное питание, а также у них выявлено преобладание употребления углеводно-жировой пищи, у некоторых студентов есть жалобы на свое питание, образ жизни и здоровье. В статье также обозначено соотношение основных составляющих здорового образа жизни. Также представлены основные функции правильного питания для студентов.

Ключевые слова: правильное питание, студент, образ жизни, здоровье, сбалансированное питание.

The role of nutrition in student life

Victor A. Pitkin ¹	irvik25@mail.ru	 0000-0001-6356-6501
Olga V. Sinko ¹	olgasinko73@yandex.ru	 0000-0001-8784-7279
Irina A. Khripko ¹	xripkoia@mail.ru	 0000-0001-8192-3605

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

Abstract. This article explores the problem of proper nutrition in the life of a modern student. This problem is especially relevant at the present time, because the modern student has become even more purposeful and active. And this means that at the moment, proper nutrition of young people is the most important problem that needs to be addressed. The most important condition for maintaining and improving health is a healthy lifestyle, the formation of which forms the basis for the primary prevention of many diseases. The body of students, especially junior students, is greatly influenced by a change in the usual way of life. An increase in the volume of information, a new form of its presentation compared to school, the need to independently allocate time and organize one's life (especially for students from other cities) increase the load on the psycho-emotional sphere. For the normal functioning of the body in this difficult and responsible period, nutrition plays an important role. This article analyzes the proper nutrition of students in the working day, studying at universities in the city of Krasnodar. In the course of the study, an anonymous survey was conducted on the basis of 2, 3 courses of the specialty Economic Security, which was conducted within one working week. 113 students aged 19–20 took part in it. All students study full-time at the university. According to the study, it was found that most students do not follow proper nutrition, and they also have a predominance of carbohydrate-fat foods, some students have complaints about their diet, lifestyle and health. The article also indicates the ratio of the main components of a healthy lifestyle. The main functions of proper nutrition for students are also presented.

Keywords: proper nutrition, student, lifestyle, health, balanced diet.

Введение

Первое с чего стоит начать рассматривать любой вопрос – это его сущность и основные понятия его составных частей. Правильное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни. Проблема здорового образа жизни студентов, на данный момент оказалась несправедливо обойденной вниманием со стороны исследователей [18]. Здоровый

образ жизни студентов уже долгое время является актуальной темой для научных исследований. Несмотря на значительное количество работ, публикуемых авторами, проблему нельзя назвать полностью решенной [12]. При наличии большого количества информации, находящейся в общем доступе, различных видах и способах пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), осознания важности его ведения, образ жизни современной молодежи далек от идеальной

Для цитирования

Питкин В.А., Синько О.В., Хрипко И.А. Роль правильного питания в жизни студента // Вестник ВГУИТ. 2022. Т. 84. № 2. С. 110–114. doi:10.20914/2310-1202-2022-2-110-114

For citation

Pitkin V.A., Sinko O.V., Khripko I.A. The role of nutrition in student life. *Vestnik VGUIT* [Proceedings of VSUET]. 2022. vol. 84. no. 2. pp. 110–114. (in Russian). doi:10.20914/2310-1202-2022-2-110-114

модели. Конечно, в силу ряда обстоятельств (финансовых, сильной загруженности по учебным дисциплинам и др.) требовать от студентов полного соблюдения принципов ЗОЖ не приходится возможным. Одним из принципов ЗОЖ, соблюдать который имеет возможность большинство студенческой молодежи, является рациональное питание [1]. Именно этот аспект мы решили рассмотреть в своей работе. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Материалы и методы

По результатам опроса вторых, третьих курсов Кубанского государственного технологического университета (КубГТУ) именно правильное питание (55% опрошенных) названо главным в соотношении основных составляющих здорового образа жизни. Физические нагрузки (27% опрошенных) заняли второе место в этом списке, здоровый сон занял третью позицию (18% опрошенных)

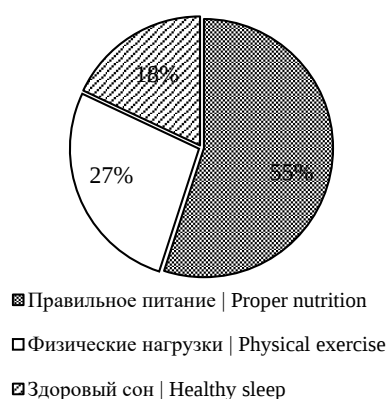


Рисунок 1. Соотношение основных составляющих здорового образа жизни

Figure 1. The ratio of the main components of a healthy lifestyle

Углеводы, жиры, белки, микроэлементы, витамины должны сбалансировано поступать в организм для обеспечения здоровья жизнедеятельности организма [17]. Должно быть соответствие между индивидуальными особенностями организма (возраст, рост, вес, степени различных нагрузок) и энергетическими затратами человека [2]. Разнообразие полезных продуктов является обязательным принципом организации питания. Цель – сбалансированное поступление в организм жиров, белков, углеводов. Яйца, мясо,

рыба, бобовые, морепродукты, молочные продукты – основные источники белка. Белок играет роль строительного материала, способствует росту и восстановлению клеток в организме. Жиры правильнее применять в виде растительных масел для приготовления разнообразных салатов [11]. Употребление рыбы обязательно для улучшения деятельности головного мозга и для профилактики. Картофель, хлеб, сахар, кондитерские изделия, каши – это основные источники углеводов, которые при избытке переходят в жиры, становясь жировыми отложениями. Например, 100 г. карамели дают организму около 300–400 ккал, а выпечка, торты и т. д. – еще больше [9]. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только к увеличению веса, но и к ухудшению памяти. Фрукты, овощи, зелень – это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах. Например, 100 г. овощей дают всего лишь 20–40 ккал [3]. Система питания – это оптимальное соотношение групп потребляемых питательных веществ, а именно белков, жиров и углеводов. Для здорового функционирования организма необходимо равномерное поступление всех необходимых веществ. Общее состояние организма, работоспособность, активность, общее состояние организма зависят от режима питания [14]. Прием пищи необходимо осуществлять не реже 3–4 раз в сутки, желательно в одно и то же время.

Завтракать нужно обязательно, завтрак должен быть достаточно плотным.

Обед должен быть представлен полноценной горячей пищей, вредно вместо полноценной еды употреблять продукты быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные пакетированные супы) [4].

На ужин хорошо употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясо, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно [20].

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм – сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста. Негативное влияние на организм оказывает избыточное или недостаточное питание.

При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания [15].

Во время экзаменов в пищевой рацион можно внести некоторые изменения: употребление в этот период дополнительно 10–15 г. растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный

белок (при употреблении творога, сыра, кисломолочных напитков) снижает уровень стресса. С переутомлением помогает бороться стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половинки лимона. В зимний период нужно не забывать включать в свой рацион сухофрукты [5].

Для оценки питания использовался метод опроса. Опрос проводился несколько дней, в период с 8 по 13 ноября, среди студентов КубГТУ в возрасте 19–20 лет, было опрошено 113 респондентов. Можно сделать вывод, проведя анализ ответов, что студенты в основном не соблюдают режим питания, не следят за правильностью питания и употребляют в пищу вредные продукты, вредя своему здоровью.

Таблица 1.

Результаты опроса студентов за период исследования

Table 1.

The results of the survey of students for the period of the study

Вопрос/Ответ (%) Question/answer (%)	Всегда Always	Часто Often	Иногда Sometimes	Редко Rarely	Никогда Never
Часто ли Вы употребляете не здоровую пищу? How often do you eat unhealthy food?	71	20	6	3	0
Завтракаете ли вы по утрам? Do you have breakfast in the morning?	47	15	20	8	10
Занимаетесь ли Вы спортом? Do you play sports?	55	14	20	6	5

Из собранных данных следует, что 71 % студентов употребляют нездоровую пищу, 5 % вообще не занимаются спортом, а 55 % студентов почти не уделяют спорту внимания, 47 % опрошенных не завтракают по утрам, что приводит к замедленному развитию организма, сердечнососудистым, кишечным и даже онкологическим заболеваниям.

Результаты и обсуждение

Основные причины отказа студентов от рационального питания: переезд из привычной домашней обстановки молодых людей в общежития и съемное жилье, нехватка времени на перерывах для полноценного обеда; отсутствие грамотно предоставленной устной и письменной наглядной информации о правильном питании студентам; отсутствие блюд, приготовленных из полезных продуктов в правильном соотношении полезных составляющих [19]. Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей студентов в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В, В2, В12, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора (1:1,5) [6]. Нужно избегать частого употребления блюд и продуктов, содержащих

много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба). В качестве источников витамина С необходимо использовать отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде, а также цитрусовые [13]. Необходимо использовать отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде, а также цитрусовые как источники витаминов. Помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически употреблять источники бета-каротина, такие, например, как морковь (с жирами) для обеспечения организма витамином А [10]. Чтобы пополнить запасы кобаламинов, следует есть рыбу. Сардина, скумбрия, моллюски и лосось – вот некоторые виды, которые способны обеспечить суточную дозу этого витамина. Печень говядины – это богатейший источник витаминов группы В, включая В1, В2, В3, В5, В6, В9. Также эти витамины содержатся в курице, бананах, шпинате, орехах и семенах, бобах [7].

По окончании проведенной работы можно заключить, что если студент хочет что-то изменить в своем образе жизни, то ему придется приготовиться к серьезным вложениям в свое питание и выделять приличное количество и так ограниченного времени на занятия в спортзале и вне его стен [16].

Питание составляет основу здорового образа жизни. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов. Они могут быть вызваны рядом причин (например, причиной гастрита может стать неправильное питание, нервное истощение, курение, а причиной колита — несбалансированное питание). Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов, может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и маринованной пищи. Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению [8].

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.

Основная задача при организации здорового питания студентов: обеспечение энергией и нутриентами в соответствии с возрастной физиологической потребностью организма студентов путем потребления качественной и безопасной продукции. Для реализации поставленной задачи необходимо взаимодействие представителей различных уровней исполнительной власти, управленческих и педагогических кадров, ученых и производителей питания. Алгоритм действий для совершенствования питания студентов: рациональная организация питания студентов в университете на территории всех структурных подразделений, разработка программ культуры здорового питания и включение их в образовательный процесс, информационно-просветительная работа. При организации питания студентов следует руководствоваться действующими нормативно-правовыми и методическими документами.

Литература

- 1 Питкин В.А., Третьяк И.А., Холодная Л.А., Гришко Т.А. и др. Взаимодействие правильного питания с физическими нагрузками // Глобальный научный потенциал. 2019. № 3. С. 96.
- 2 Whitney E.N., Rolfes S.R. Understanding nutrition. Cengage learning, 2015.
- 3 Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. М., 2016.
- 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 Питание – один из важнейших процессов в жизни человека. URL: <https://www.syl.ru/article/295208/>
- 7 Правильное питание студентов. URL: <http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/>
- 8 Кашаева О.И., Крижановская Г.А., Щепельков А.А. Изучение качества питания студенческой молодежи // NovaInfo. Ru. 2014. №24. С 3-7.
- 9 Питание в жизни человека // Волшебный храм. 2018. URL: <https://magictemple.ru/pitanie-v-zhizni-cheloveka/>
- 10 Алексеева Н.Д., Зиновьев А.Н., Святченко П.Б., Ивачев А.А. Оценка рациональности питания студентов технического вуза как элемента здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 17–19.
- 11 Зиновьев Н.А. Соотношение у студентов мотивации и готовности к соблюдению принципов здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 3 (97). С. 67–71.
- 12 Питкин В.А., Холодная Л.А. Питание студентов в режиме рабочего дня // Вестник ВГУИТ. 2021. Т. 83. № 2. С. 67–71. doi: 10.20914/2310-1202-2021-2-67-71
- 13 Еременко В.Н., Питкин В.А., Синько О.В., Дорошенко В.В. и др. Биологически активные добавки и их влияние на организм студента // Вестник ВГУИТ. 2021. Т. 83. № 3. С. 68–72. doi:10.20914/2310-1202-2021-3-68-72
- 14 Лапкин М.М. Основы рационального питания. М., 2017.
- 15 Insel P.M. Nutrition. Jones & Bartlett Publishers, 2014.
- 16 Ravasco P. Nutrition in cancer patients // Journal of clinical medicine. 2019. V. 8. №. 8. P. 1211.
- 17 Проблемы питания современных студентов. URL: <http://mirznani.ru>
- 18 Теория рационального питания. URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-43417>
- 19 Berdandier C.D. Advanced nutrition: macronutrients. CRC press, 2018.
- 20 Lambers H., Oliveira R.S. Mineral nutrition // Plant physiological ecology. Springer, Cham, 2019. P. 301-384. doi: 10.1007/978-3-030-29639-1_9

References

- 1 Pitkin V.A., Tretiak I.A., Kholodnaya L.A., Grishko T.A. et al. Interaction of proper nutrition with physical loads. Global Scientific Potential. 2019. no. 3. pp. 96. (in Russian).
- 2 Whitney E.N., Rolfes S.R. Understanding nutrition. Cengage learning, 2015.
- 3 Zimenkova F.N. Nutrition and health. M., 2016. (in Russian).
- 4 Sycheva O.V., Omarov R.S. Fundamentals of rational nutrition. SPb., 2021. (in Russian).
- 5 Lapkin M.M., Peshkova G.P. Fundamentals of rational nutrition. M., 2017. (in Russian).
- 6 Nutrition is one of the most important processes in human life. Available at: <https://www.syl.ru/article/295208/> (in Russian).
- 7 Proper nutrition of students. Available at: <http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/> (in Russian).

- 8 Kashaeva O.I., Krizhanaukaite G.A., Schepelkov A.A. Studying the quality of nutrition of student youth. NovaInfo. Ru. 2014. no. 24. pp. 3-7. (in Russian).
- 9 Nutrition in human life. Magic Temple. 2018. Available at: <https://magictemple.ru/pitanie-v-zhizni-cheloveka/> (in Russian).
- 10 Alekseeva N.D., Zinoviev A.N., Svyatchenko P.B., Ivachev A.A. Evaluation of the rationality of nutrition of students of a technical university as an element of a healthy lifestyle. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2018. no. 5 (159). pp. 17-19. (in Russian).
- 11 Zinoviev N.A. The ratio among students of motivation and readiness to comply with the principles of a healthy lifestyle. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2013. no. 3 (97). pp. 67-71. (in Russian).
- 12 Pitkin V.A., Kholodnaya L.A. Nutrition of students during the working day. Proceedings of VSUET. 2021. vol. 83. no. 2. pp. 67-71. doi: 10.20914/2310-1202-2021-2-67-71 (in Russian).
- 13 Eremenko V.N., Pitkin V.A., Sinko O.V., Doroshenko V.V. Biologically active additives and their influence on the student's body. Proceedings of VSUET. 2021. vol. 83. no. 3. pp. 68-72. doi:10.20914/2310-1202-2021-3-68-72 (in Russian).
- 14 Lapkin M.M. Fundamentals of rational nutrition. M., 2017. (in Russian).
- 15 Insel P.M. Nutrition. Jones & Bartlett Publishers, 2014.
- 16 Ravasco P. Nutrition in cancer patients. Journal of clinical medicine. 2019. vol. 8. no. 8. pp. 1211.
- 17 Nutrition problems of modern students. Available at: <http://mirznaniy> (in Russian).
- 18 Theory of rational nutrition. Available at: <https://www.bestreferat.ru/referat/43417> (in Russian).
- 19 Berdanier C.D. Advanced nutrition: macronutrients. CRC press, 2018.
- 20 Lambers H., Oliveira R.S. Mineral nutrition. Plant physiological ecology. Springer, Cham, 2019. pp. 301-384. doi: 10.1007/978-3-030-29639-1_9

Сведения об авторах

Виктор А. Питкин ст. преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Кубанский государственный технологический университет, улица Московская, 2, г. Краснодар, 3520072, Россия, irvik25@mail.ru
 <https://orcid.org/0000-0001-6356-6501>

Ольга В. Синько ст. преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Кубанский государственный технологический университет, Московская, 2, г. Краснодар, 3520072, Россия, olgasinko73@yandex.ru
 <https://orcid.org/0000-0001-8784-7279>

Ирина А. Хрипко к.т.н., доцент, кафедра технологии продуктов питания животного происхождения, Кубанский государственный технологический университет, ул. Московская, 2, г. Краснодар, 3520072, Россия, xripkoia@mail.ru
 <https://orcid.org/0000-0001-8192-3605>

Вклад авторов

Все авторы в равной степени принимали участие в написании рукописи и несут ответственность за плагиат

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Information about authors

Victor A. Pitkin senior lecturer, physical education and sports department, Kuban State Technological University, Moscow st., 2, Krasnodar, 3520072, Russia, irvik25@mail.ru
 <https://orcid.org/0000-0001-6356-6501>

Olga V. Sinko senior lecturer, physical education and sports department, Kuban State Technological University, Moscow st., 2, Krasnodar, 3520072, Russia, olgasinko73@yandex.ru
 <https://orcid.org/0000-0001-8784-7279>

Irina A. Khripko Cand. Sci. (Engin.), associate professor, food technology of animal origin department, Kuban State Technological University, Moscow st., 2, Krasnodar, 3520072, Russia, xripkoia@mail.ru
 <https://orcid.org/0000-0001-8192-3605>

Contribution

All authors are equally involved in the writing of the manuscript and are responsible for plagiarism

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила 30/03/2022	После редакции 25/04/2022	Принята в печать 12/05/2022
Received 30/03/2022	Accepted in revised 25/04/2022	Accepted 12/05/2022