

И.В. Гордеева

I.V. Gordeeva

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Economics, Ekaterinburg, Russia

ivgord@mail.ru

**Рациональное питание и современные российские студенты:
проблемы и поиск решения**

**Rational nutrition and modern Russian students: problems and search
for solution**

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы, связанные с организацией рационального и регулярного питания студентов (на примере колледжа Уральского государственного экономического университета). В результате проведенного исследования было установлено, что значительная часть учащихся питается два раза в день, объясняя это нехваткой времени, низким качеством пищи в столовой и другими причинами. В то же время расчеты показывают, что в рационе многих студентов преобладает высококалорийная пища с избыточным содержанием сахаров.

Abstract. The article examines the main problems related to the organization of rational and regular students' nutrition (the Ural State University of Economics College as example). As a result of this study it was found that a significant part of students fed only twice a day because of the lack of time, poor food quality in the students' café and other reasons. At the same time, the research shows that high-calorie foods with excessive sugar content dominate in the diet of many students.

Ключевые слова: пищевой рацион, рациональное питание, состояние здоровья, студенты колледжа.

Keywords: diet, rational nutrition, health status, college students.

В первой половине XIX века на заре эпохи научно-технического прогресса В.Ф. Одоевский писал о грядущих успехах химических наук в деле обеспечения растущего населения нашей планеты качественной и здоровой

синтетической пищей. Однако спустя 150 лет мы можем констатировать, что оптимистическим ожиданиям не суждено было сбыться по двум основным причинам: во-первых, до сих пор продукты питания естественного происхождения предпочтительнее с медицинской точки зрения как наиболее соответствующие физиологическим потребностям и биохимическому составу человеческого организма; во-вторых, синтетические продукты и ингредиенты нередко хуже усваиваются организмом и могут оказывать на последний побочное воздействие с длительным лаг-эффектом, включая нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, избыточную массу (ожирение) и разнообразные аллергические заболевания [1, 2]. Таким образом, приходится признать, что, несмотря на интенсивное развитие биотехнологических направлений в пищевой промышленности, продукты естественного происхождения еще длительное время будут оставаться основным источником питания для большей части населения земного шара. Поскольку «здоровое питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье любой нации» [3], то обеспечение населения продуктами надлежащего качества и в необходимом количестве должно оставаться неизменной и важнейшей задачей любого государства, входящей в систему национальных приоритетов [3-4]. «Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде» [3, с.11].

Тем не менее, обращаясь к практическим рекомендациям Министерства здравоохранения РФ и Института питания РАМН, мы вынуждены признать, что потребление наиболее важных пищевых продуктов в нашем государстве не соответствует по большинству показателей рациональным нормам (табл.,рис.), за исключением картофеля. В то же самое время наблюдается избыточное потребление продуктов с высоким содержанием моно-и дисахаров (кондитерские изделия). Для российского населения это оборачивается

наличием избыточной массы тела, которую, по данным некоторых источников, в отдельных регионах имеют до 30% мужчин, 50% женщин и свыше 10% детей и подростков. Кроме того, нерегулярное и нерациональное в целом питание, когда полезность продуктов приносится в жертву калорийности, имеет следствием тенденцию к увеличению количества лиц, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастродуоденит, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки) и эндокринной системы, включая инсулин-зависимый сахарный диабет, встречающийся в настоящее время даже среди детей дошкольного возраста.

Таблица

Рекомендации Института питания РАМН по размерам потребления пищевых продуктов на душу населения России [4]

Пищевые продукты	Размер потребления, кг/год
Хлеб и хлебобудничные продукты	102
Картофель	113
Фрукты и ягоды	71
Сахар и кондитерские изделия	41
Мясо и мясопродукты	85
Рыба и рыбопродукты	24
Молоко и молочные продукты	400
Масло растительное	16
Яйца, шт	292
Овощи и бахчевые культуры	139

По данным автора, среди учащихся колледжа УрГЭУ заболевания ЖКТ занимают первое место среди всех хронических болезней и охватывают в среднем 70% всех студентов. На втором месте – аллергические заболевания, включая синусит, дерматит и отек Квинке, в большинстве случаев инспирируемые пищевыми продуктами (цитрусовые, молоко и молочные продукты, мед, шоколад).

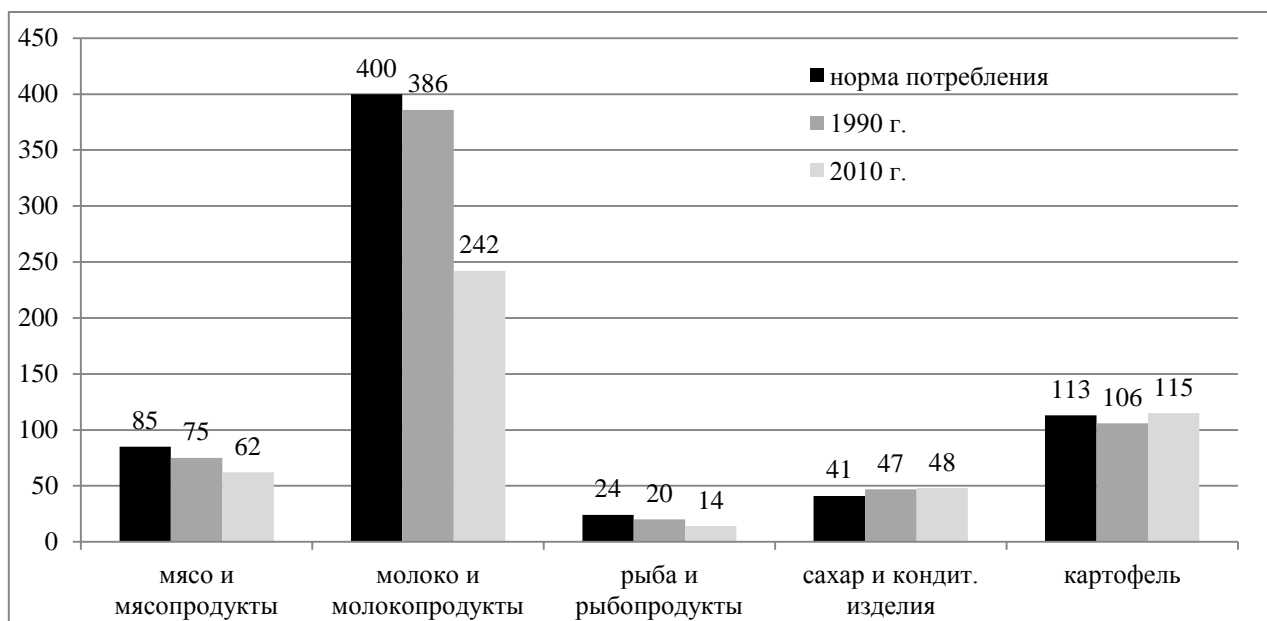


Рисунок – Динамика потребления некоторых видов пищевых продуктов жителями России (кг/год на душу населения) (по В.А. Панфилову и др.)

В ходе личных бесед с учащимися выяснилось, что питание у большинства из них нерегулярное и нередко – не более двух раз в сутки (завтрак и ужин, либо обед и ужин) с большими (более шести часов) интервалами между приемами пищи. В то же время в перерывах между занятиями основная часть студентов перекусывает «на ходу» чипсами, шоколадом, печеньем, в летний период – мороженым, т.е. наиболее дешевыми, сладкими и калорийными продуктами. В качестве предпочитаемых напитков большинство из опрошенных называли различные виды газированной воды, несколько реже – стерилизованные соки, кофе и горячий шоколад, а также холодный чай. Питательная вода, морсы, кисели и натуральные соки пользуются гораздо меньшей популярностью.

Среди причин, препятствующих регулярному и рациональному питанию, учащиеся в первую очередь называли нехватку времени: «Приезжаю издалека, встаю рано, завтракать не успеваю», «Обеденный перерыв – всего 30 минут, а в столовой всегда большие очереди», «После занятий – куча дел, поесть некогда». Кроме того, студенты жаловались на ассортимент и высокие цены в

столовой колледжа: «Готовят невкусно, каждый день – одно и то же, выбирать особо не из чего», «Салаты вчерашние с большим количеством майонеза», «Котлеты и макароны всегда холодные», «Питаться в столовой дорого, экономлю деньги». Еще одной причиной, по мнению ряда студентов (и особенно студенток), является забота о своей фигуре: «Пища калорийная, но бесполезная». В то же время, по наблюдениям автора, у многих учащихся колледжа наблюдается дефицит массы тела. Так, например, девушки с ростом 164-168 см имеют массу в пределах 42-47 килограммов, что слишком мало с учетом рекомендаций диетологов. В подобных случаях отказа от приема пищи чаще, чем два раза в сутки и предпочтительное употребление кондитерских изделий выглядят просто недопустимо.

С целью разъяснения учащимся необходимости рационального и регулярного питания в рамках дисциплины «Естествознание» были проведены занятия, на которых не только рассказывалось об основных органических и неорганических соединениях, участвующих в метаболизме, а также значении конкретных химических элементов для нормального функционирования клеток, тканей и органов, но и предлагалось студентам сами рассчитать суточную норму своего потребления белков, жиров и углеводов. При этом мы исходили из стандартного соотношения белки: жиры: углеводы = 1: 1,2: 4 и содержания белков из расчета 1,3 г на 1 кг массы тела для женщин и 1,5 г на 1 кг массы тела для мужчин. Результаты произведенных вычислений предлагалось сравнить с реальным потреблением данных веществ, исходя из среднесуточного рациона конкретного человека. Полученные данные свидетельствуют о том, что многие учащиеся употребляют гораздо меньше протеиновых соединений, нежели это предусмотрено нормативами, зато нередко превышают суточную норму потребления углеводов (в основном за счет кондитерских изделий). Таким образом, студенты получали наглядную картину «рациональности» или «нерациональности» своего питания. Следует признать, что у большинства учащихся доминировал второй вариант.

Показательно, что после подобных занятий многие студенты указывали, что впервые всерьез задумались о том, каким образом должно быть организовано питание, исходя из потребностей конкретного человека, а также о связи имеющихся у них хронических заболеваний с пищевым рационом и нерационально организованным потреблением соответствующих продуктов. Также некоторые учащиеся заинтересовались реальным химическим составом наиболее распространенных продуктов повседневного спроса и выяснили, почему, например, употребление цельного мяса и рыбы предпочтительнее для организма, чем дешевых колбасных изделий, а хлеб из пшеничной муки грубого помола с добавлением отрубей гораздо лучше влияет на пищеварительную систему, чем сладкие мучные изделия. С практической точки зрения, подобные занятия стимулируют в учащихся интерес к теме организации рационального питания и связи последнего с состоянием здоровья, а также стремление организовать свой ежедневный рацион таким образом, чтобы включить в него максимальное количество полезных ингредиентов с учетом индивидуальных потребностей и без ссылок на уважительные обстоятельства, препятствующие надлежащей организации питания.

Список литературы

1. Домарецкий В.А. Технология экстрактов, концентратов и напитков из растительного сырья [Текст]. М.: Форум, 2010. 448 с.
2. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Евлаш В.В. Пищевая биологическая ценность и безопасность сырья и продуктов его переработки [Текст]. Киев: ИНКОС, 2007. 287 с.
3. Теоретические основы пищевых технологий: Кн. 1 [Текст] / Отв. ред. В.А. Панфилов. М.: Колос, 2009. 608 с.
4. Рогов И.А. Безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов [Текст]. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. 227 с.