

## НОВІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

НОВІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ – Харчування студентів є нераціональним за рахунок недотримання режиму харчування, його якісного й кількісного складу. Система заходів раціоналізації харчування молоді передбачає проведення в цільових групах інформаційних бесід, семінарів-тренінгів, масових заходів встановлення начних інформаційних стендів при створенні належних передумов (наявність відповідного асортименту продукції в найближчих закладах харчування за доступними цінами) з метою дотримання умов раціонального харчування, яке ґрунтується на таких принципах: 4-разовий прийом їжі з проміжками між прийомами не більше 4–5 год, відповідність харчування фізіологічним потребам організму зі збалансованим співвідношенням білків, жирів і вуглеводів, гармонійне поєднання гіркого, солоного, солодкого і кислого смаків, споживання овочів, фруктів та достатньої кількості рідини.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОПТИМИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ – Питание студентов является нерациональным за счет несоблюдения режима питания, его качественного и количественного состава. Система мер по рационализации питания молодежи предусматривает проведение в целевых группах информационных бесед, семинаров-тренингов, массовых мероприятий, установление наглядных информационных стендов, создания надлежащих предпосылок (наличие соответствующего ассортимента продукции в ближайших заведениях питания по доступным ценам) с целью соблюдения основных принципов рационального питания, которое базируется на следующих принципах: 4-разовый прием пищи с промежутками между приемами не более 4–5 ч, соответствие питания физиологическим потребностям организма со сбалансированным соотношением белков, жиров и углеводов, гармоничное сочетание горького, соленого, сладкого и кислого вкуса, употребление овощей, фруктов, достаточного количества жидкости.

NEW APPROACHES TO OPTIMIZATION OF THE NUTRITION OF YOUNG PEOPLE – Nutrition of students are irrational by failure diet, its qualitative and quantitative composition. The system rationalization measures of food involves young people in the target group conversations informational seminars, events installation of visual information boards create proper conditions, availability of appropriate product mix Nearby dining at affordable prices to comply with the terms of nutrition, which includes 4 one-time admission, food intervals between doses of no more than 4-5 hours, matching food physiological needs of the body with balanced protein, fat and carbohydrates, harmonious combination of all four flavors: bitter, salty, sweet and sour, adequate consumption of fruits, vegetables, organic food, the use of a sufficient amount of fluid daily use “liquid” soups.

**Ключові слова:** принципи раціонального харчування, студенти, індекс маси тіла.

**Ключевые слова:** принципы рационального питания, студенты, индекс массы тела.

**Key words:** principles of nutrition, students, body mass index.

**ВСТУП** Раціональне харчування є однією з найважливіших і ефективних передумов, які забезпечують оптимальне функціонування всіх органів та систем, адаптаційно-компенсаторні можливості організму і рівень здоров'я популяції [1, 2]. У зв'язку з погіршенням економічної ситуації в Україні, за останні роки якість харчування населення значно погірши-

лася через зменшення споживання м'ясних, молочних продуктів, овочів і фруктів та широкого поширення висококалорійних продуктів із низькою біологічною цінністю [1–4]. Наслідками цього є аліментарно-зумовлені гіповітамінози і гіпомікроелементози, зниження імунітету, погіршення показників фізичного розвитку, збільшення рівня серцево-судинної та ендокринної патології, захворювань шлунково-кишкового тракту, дефіцитних анемії, остеопорозів та інших неінфекційних захворювань [5–7].

Особливої уваги заслуговує стан здоров'я та умови харчування молоді, оскільки задовільний стан саме цієї соціальної групи населення є передумовою створення здорового суспільства. За даними МОЗ України, серед молодих осіб 17–18 років понад 50 % вже мають проблеми зі здоров'ям [1, 8, 9].

Метою дослідження було попередження виникнення аліментарно-зумовлених захворювань шляхом розробки системи заходів, спрямованих на оптимізацію та раціоналізацію харчування молоді.

**МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ** Вивчення особливостей харчування проводили серед 400 студентів вищих професійних училищ віком 15–20 років, серед яких було 300 дівчат (75 %) та 100 юнаків (25 %). Оцінку фактичного харчування студентів здійснювали за методом 24-годинного відтворення харчування з урахуванням єдиного методичного підходу, прийнятого ВООЗ. Проводився аналіз споживання основних харчових продуктів: виробів з борошна, картоплі, овочів, фруктів і ягід, цукру, кондитерських виробів, олії, м'ясопродуктів, рибопродуктів, молокопродуктів, яєць.

Оцінку фактичного стану здоров'я студентів проводили при аналізі медичних карт, які містять інформацію, отриману з медичної довідки (форма № 086/о), та щорічного диспансерного обстеження студентів із зазначенням змін у стані їх здоров'я.

Антропометричні дослідження проводили за допомогою вагів, ростоміра, сантиметрової стрічки. Ступінь відповідності маси тіла до її зросту оцінювали за індексом маси тіла (ІМТ).  $ІМТ = \text{маса} / \text{ріст}^2$ . Цей показник дозволяє визначити кількість жирової тканини в організмі та допомагає оцінити ризик виникнення хвороб, пов'язаних із надмірною масою.

Повторну оцінку якості харчування та індексу маси тіла проводили через 1 рік після запровадження заходів щодо раціоналізації системи харчування студентів.

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ** Серед обстежених 136 (34 %) молодих людей були жителями міста, решта – 264 (66 %) – з районів області. Серед останніх більшість – 208 (52 %) проживали в гуртожитку, а 56 (14 %) – орендували помешкання.

За результатами опитування встановлено, що 40 (10 %) студентів повноцінно споживали їжу 4 рази на день, 100 (25 %) – 3 рази на день, 216 (54 %) – 2 рази на день і 44 (11 %) – 1 раз в день. Причому, 108

(79 %) опитаних, які дотримувалися 3–4-разового прийому їжі, проживали з батьками, ще 24 (43 %) орендували помешкання і тільки 8 (4 %) – в гуртожитку. Більшість студентів – 260 (45 %) приймали їжу 1–2 рази на добу, серед них 28 (21 %) жили з батьками, 32 (57 %) – орендували помешкання, 200 (96 %) – в гуртожитку.

Причинами такого режиму харчування студентів є пізні пробудження зранку, а після пар перекус стравами швидкого приготування. Перенесення основного прийому їжі на вечір призводить до збудження центральної нервової системи, підвищення активності кори головного мозку, що дає достатньо енергії для засвоєння матеріалу при підготовці до занять, але в поєднанні з гіподинамією веде до надлишкової маси тіла. Крім того, активація центральної нервової системи не дає можливості вчасно лягти спати, а пізні засипання тягне за собою пізні пробудження, і відсутність часу на повноцінний сніданок. Таким чином, замикається патологічне коло неправильного харчування.

При аналізі споживання перших страв встановлено, що рідку страву практично щоденно вживали 130 (96 %) студентів, які проживали з батьками, тоді як 264 (100 %) іногородців з'їдали її за 3 дні. 146 (70 %) опитаних вказали, що отримували гроші на харчування в їдальні, проте тільки 38 (26 %) осіб використовували їх за призначенням, решта 40 (10 %) – полюбили сухі концентрати, а 70 (17,5 %) – напівфабрикати.

304 (76 %) опитаних вживали достатню кількість рідини на добу, тоді як у 72 (18 %) мав місце недостатній прийом рідини, а 24 (6 %) – надмірний. Для тамування спраги 8 (2 %) респондентів використовували молоко, 24 (6 %) – солодкі води, 32 (8 %) – водопровідну воду, 48 (12 %) – соки, 80 (20 %) – каву чи чай, а 208 (52 %) – мінеральну або привозну воду.

Аналіз стану здоров'я студентів показав, що найчастіше виявлялися захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрит, гастродуоденіт) – 34 (8,5 %) випадки, дискінезія жовчовивідних шляхів – 19 (4,75 %), вегето-судинна дистонія, сольовий діатез по 17 (4,25 %), метаболічні порушення – метаболічний синдром 13 (3,25 %), гіпоталамічний синдром 5 (1,25 %).

Серед дівчат у 29 (10 %) осіб був хронічний гастрит, гастродуоденіт, у 16 (5,3 %) – вегето-судинна дистонія, у 13 (4,3 %) – метаболічний синдром, у 13 (4,3 %) – сольовий діатез, у 12 (4 %) – анемія, у 10 (3,3 %) – ХОЗЛ. Серед хлопців найпоширенішими були хронічний гастрит та гастродуоденіт – 5 (5 %), дискінезія жовчовивідних шляхів – 4 (4 %), сольовий діатез – 4 (4 %).

Таким чином, незважаючи на досить молодий вік респондентів (15–20 років), у них вже є перші ластів-

ки неправильного харчування – захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрит, гастродуоденіт, дискінезія жовчовивідних шляхів) та перші симптоми порушення обміну речовин – метаболічний синдром, і що особливо сумно, у 52 (13 %) дівчат. Наукові дослідження останніх років вказують на значну роль останнього у порушенні репродуктивного потенціалу.

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 1, відмітимо, що недостатню масу тіла до зросту мали 6 осіб (1,5 %), серед яких було 5 дівчат (83 %), що, не виключено, мало місце за рахунок бажання бути стрункою та обмеження в спожитій їжі. Надмірну масу тіла (ожиріння) мали 10 (2,5 %) опитаних, серед яких було 9 (90 %) дівчат. Більшість обстежених – 320 (80 %) мали нормальну масу тіла. Особливої уваги заслуговували 64 особи (16 %), у яких діагностовано стан передожиріння, серед них 14 (22 %) – це хлопці, а 50 (78 %) – дівчата. Саме ця група молодих людей заслуговує особливої уваги щодо раціоналізації їх раціону. Принагідно відмітимо, що більшість молодих людей, що мали надлишкову масу тіла, мешкали в гуртожитку.

Основними характеристиками раціонального харчування є: 4-разове споживання їжі (проміжки між прийомами не більше 4–5 год) (сніданок (25–30 %), другий сніданок (10–15 %), обід (40–45 %), вечеря (20 %)), відповідність харчування фізіологічним потребам організму зі збалансованим співвідношенням білків, жирів і вуглеводів, гармонійним поєднанням гіркого, солоного, солодкого і кислого смаків, достатнім вживанням овочів, фруктів та достатньої кількості рідини.

Для навчання студентів щодо основних принципів раціонального харчування було встановлено яскраві інформаційні стенди “Як мені допоможе залишитись молодим і здоровим те, що я їм сьогодні?” в гуртожитку, їдальні, кутку інформації, проведено інформаційні бесіди на тему “Раціональне харчування – запорука здорової особи і нації”, разом з психологом – семінар-тренінг “Хочеш бути здоровим – правильно харчуйся”, міні-турнір КВК, де в смішно-грайливій формі висміювалися особи, які неправильно харчуються, показані негативні наслідки неправильного харчування, в меню їдальні долучили більше вітамінних продуктів (салати із свіжих овочів та фруктів).

Після проведених заходів кількість студентів, які харчуються рідко (1–2 рази на добу), зменшилася на 45 %, 120 (30 %) студентів почали споживати їжу 4 рази на день, 165 (41,25 %) – 3 рази на день, 105 (26,25 %) – 2 рази на день і 10 (2,5 %) – 1 раз в день, причому 130 (96 %) опитаних, які дотримуються 3–4-разового прийому їжі, проживали з батьками, ще 52 (96 %) орендували помешкання, а 103 (49 %) – в гуртожитку.

Таблиця 1. Індекс маси тіла обстежених студентів

Індекс маси тіла	Усього		Хлопці		Дівчата	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
16–18,5	6	1,5	1	1	5	1,7
18,5–25	320	80	84	84	236	78,7
25–30	64	16	14	14	50	16,7
30–35	9	2,25	1	1	8	2,7
35–40	1	0,25	–	–	1	0,3
40 і більше						

Кількість студентів, які харчуються концентратами та напівфабрикатами, зменшилась на 12,5 %, більшість почала надавати перевагу домашній їжі власного приготування, в тому числі й першим рідким стравам.

272 (68 %) студентів замінили сніданок кавою з канапкою на повноцінний прийом їжі, яку готують звечора, 304 (76 %) студентів щоденно споживають першу страву.

Слід зазначити, що 180 (45 %) опитаних відмітили покращення успішності в навчанні, оскільки на парах відчувають себе відпочившими і ситими, а відчуття голоду не відволікає від вивчення нового матеріалу.

Молоді люди усвідомили необхідність раціонального розподілу їжі протягом дня, легка вечеря за 2–4 год до сну, з одного боку, дає можливість адекватно підготуватися до занять на наступний день, а з

іншого – не перезбуджує нервову систему, дає можливість заснути, виспатись, вчасно прокинутись і поспіяти, таким чином, розірвати патологічне коло неправильного харчування.

76 (19 %) студентів змінили своє відношення до кількості рідини, яку вживають протягом дня, 380 (95 %) опитаних почали пити достатню кількість рідини на добу, так само зменшилась кількість студентів, які вживають солодкі води, соки та каву, тепер 280 (70 %) студентів п'ють мінеральну чи привозну воду.

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 2, відмітимо збільшення кількості осіб з нормальним ІМТ на 5 % та зменшення їх кількості з підвищеною масою тіла на 0,5 %. Правильне харчування дало можливість 2 (0,7 %) дівчатам перейти з категорії “ожиріння” в категорію “підвищена маса тіла”, що теж є позитивним результатом.

Таблиця 2. Індекс маси тіла (ІМТ) студентів після зміни системи харчування

Індекс маси тіла	Усього		Хлопці		Дівчата	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
16–18,5	5	1,25	1	1	4	1,3
18,5–25	341	85,25	90	90	251	83,7
25–30	46	11,5	8	8	38	12,7
30–35	7	1,75	1	1	6	2
35–40	1	0,25	–	–	1	0,33
40 і більше	–	–	–	–	–	–

**ВИСНОВКИ** 1. Харчування студентів є нераціональним за рахунок недотримання режиму харчування, його якісного й кількісного складу.

2. Серед студентів найчастіше зустрічаються захворювання шлунково-кишкового тракту, вегето-судинна дистонія, сольовий діатез, метаболічні порушення за рахунок метаболічного та гіпоталамічного синдромів.

3. Система заходів раціоналізації харчування молоді передбачає проведення в цільових групах інформаційних бесід, семінарів-тренінгів, масових заходів, встановлення наочних інформаційних стендів, при створенні належних передумов (наявність відповідного асортименту продукції в найближчих закладах харчування за доступними цінами) з метою дотримання умов раціонального харчування, яке ґрунтується на таких принципах: 4-разове споживання їжі з проміжками між прийомами не більше 4–5 год, відповідність харчування фізіологічним потребам організму, зі збалансованим співвідношенням білків, жирів і вуглеводів, гармонійним поєднанням гіркою, солоного, солодкого і кислого смаків, достатнім вживанням овочів, фруктів, достатньої кількості рідини.

4. Запровадження системи заходів раціоналізації харчування дозволило зробити харчування студентів регулярним, частішим та різноманітнішим. Специфіка молоді полягає і в тому, що ця група осіб, яка шукає своє місце в суспільстві, відкриває та приймає життєві істини і цінності, виробляє своє ставлення до життя.

Саме тому цей період є найкращим для формування правильного способу життя і здорових навичок, у в тому числі щодо правильного харчування.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Правильное питание. Полный справочник / М. В. Бигеева [и др.]; худ. Е. Брынчик. – М. : ЭКСМО, 2008. – 702 с.
2. Сопронок М. Т. Нітрати – прихована небезпека / М. Т. Сопронок // Безпека життєдіяльності. – 2013. – № 7. – С. 26–27.
3. Пересічний М. І. Технологія продуктів харчування функціонального призначення / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко, Д. В. Федорова. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2008. – 718 с.
4. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблеми старення и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128–132.
5. Матеріали розширеного засідання Національної ради з питань охорони здоров'я при Президенті України від 15.01.2010. – С. 41.
6. Пересічний М. І. Концепція організації харчування студентів / М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна // Проблеми старення и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 177–188.
7. Гребенюк М. Сучасна концепція здорового та раціонального харчування - складова системи забезпечення продовольчої безпеки України / Максим Гребенюк // Підприємництво, господарство і право. – 2013. – № 6. – С. 41–45.
8. Коньшев В. Критерий правильного питания / Виктор Коньшев // Физкультура и спорт. – 2013. – № 1. – С. 10–11.
9. Москаленко В. Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В. Ф. Москаленко, Т. С. Грузева, Л. І. Галієнко // Науковий вісник Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. – 2009. – № 3. – С. 64–73.

Отримано 20.02.15