

УДК 613.2:612.322.72:612.396.2-057.875(045)

Муртузалиева Р.М., Лютикова В.А., Семикина Н.А.

ИЗУЧЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ОТНОШЕНИИ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, г. Саратов

Основой здорового образа жизни является правильное питание. В статье рассматривается формирование пищевых привычек, в частности употребление сахара молодым поколением, их отношение и привязанность к сладкому, а также осведомленность о пользе и вреде сахара на организм и влияние его на самочувствие студентов.

Ключевые слова: пищевое поведение, сахар, зависимость, здоровый образ жизни.

Murtuzalieva R.M., Lyutikova V.A., Semikina N.A.

THE STUDY OF STUDENTS' EATING BEHAVIOR IN RELATION TO SUGAR CONSUMPTION

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Saratov

The basis of a healthy lifestyle is proper nutrition. The article examines the formation of eating habits, particularly the use of sugar by the younger generation, their attitude and attachment to sweets, as well as awareness of the benefits and harms of sugar on the body and its effect on the well-being of students.

Key words: eating behavior, sugar, addiction, healthy lifestyle.

Питание оказывает огромное влияние на здоровье человека. Пищевые привычки людей закладываются в детском возрасте. Рациональное питание является основой формирования здоровья, хорошего самочувствия, умственной и физической активности, настроения.

В современном мире сахар является одним из самых широко потребляемых продуктов в обществе. Его используют для приготовления многих изделий, начиная от сладостей и газированных напитков до консервированного сырья и соусов. Сахар добавляется для улучшения вкуса продуктов, увеличение срока годности, а так же для создания текстуры и консистенции. В последнее время общество стало употреблять большое количество кондитерских изделий, сладких напитков, быстрых углеводов и других изделий, содержащих избыточное количество сахара. Научно доказано, что избыток сахара в питании наносит вред здоровью человека и провоцирует ряд заболеваний (кариес, диабет, атеросклероз, ожирение и др.) сокращая жизнь. С другой стороны, сахар, из которого вырабатывается углеводы - основа существования большинства живых организмов и источник энергии человека. Изучение его свойств и влияния на организм человека являются важными вопросами современной медицины. Всемирной организацией здравоохранения установлено, что сахар в больших количествах, в которых его потребляет современный среднестатистический человек, вреден, но и исключать его из рациона не рекомендуют. Населению необходимо употреблять в день не больше 25–50 граммов сахара и желательно следить за количеством потребляемого сахара в рационе [1].

Целью исследования

Изучение пищевого поведения студентов в отношении употребления сахара.

Методы и материалы

Базой исследования служил ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского» Минздрава России. Проводилось социологическое исследование по специально разработанной авторской анкете, с использованием сервиса «GoogleФормы». Информация о возможности принять участие в исследовании распространялась среди студентов при помощи социальных сетей. Критерием включения в исследование было добровольное согласие респондента и гарантия полной анонимности. Все результаты обрабатывались с помощью пакета статистического анализа данных Statistica 6,0 (расчет относительных величин, определение средних величин, их ошибок и отклонений). Объем выборки составил 184 респондента в возрасте от 17 до 26 лет. Средний возраст респондентов составил $20,9 \pm 0,16$ лет, среди которых 30,4% лиц мужского пола и 69,6% лиц женского пола.

Результаты и их обсуждение

Изучение влияния сахара на состояние организма человека всегда остается актуальным вопросом в изучении медицины. Результаты опроса подтверждают любовь к сладкому среди населения (74,5%), только 14,1% респондентов утверждают, что не любят сладкое, а 11,4% затруднились ответить. Хотя респонденты и любят сладкое, но не исключают его вреда для здоровья человека. Так, 53,3% респондентов, считают, что сахар полезен при употреблении в небольшом количестве, 37,5% утверждают, что сахар вреден, 9,2% затруднились ответить о пользе или вреде данного продукта.

Около половины (41,8%) студентов СГМУ утверждают, что употребляют сладости ежедневно в небольшом количестве, 25,5% обучающихся потребляют в большом количестве, 16,3% респондентов потребляют сладкое 2–3 раза в неделю, а 12% участников потребляют реже 2-3 раз в неделю, не употребляют сладкое вообще 4,3%.

Чаще всего обучающиеся употребляют много сахара при плохом настроении (37,5%), большой умственной нагрузке (37,5%), в стрессовых ситуациях (33,7%), при плохом самочувствии (27,7%), во время подготовки к занятиям (26,6%), при большой физической нагрузке (16,8%), а 33,2% употребляют сладкое не зависимо от жизненной ситуации.

Почти половина опрошенных (46,2%) признают свою зависимость от сахара, 32,1% отмечают редкое желание съесть что-нибудь сладкое, а 21,7% спокойно могут прожить без сладкого. При этом было выявлено, что 46,2% опрошенных считают, что смогут отказаться от сладостей в пищевом рационе, а 39,7% студентов оказались настолько зависимы, то не смогут исключить из своего рациона данный тип продуктов.

Основными вариантами перекуса между учебными занятиями в течение дня для обучающихся являются: «кофе» (45,1%); «выпечка (булочки, пирожные)» (30,3%);

«шоколадный батончик» (27,1%); «фрукты» и «бутерброд» (по 22,8%); 19,6% выбирают «конфеты»; 6,1% не перекусывают между учебными парами; также были предложены «хлебцы, орешки, ланчи в кафе, студенческий автомат с едой, йогурт» (по 1,5%-2%).

При отсутствии в рационе питания быстрых углеводов респонденты отмечают такие изменения самочувствия как раздражительность (48,9%), плохое настроение (41,8%), 35,3% отмечают необоснованную тревогу, 27,2% головную боль, 18,5% хорошее настроение, 9,8% легкость пробуждения, 2,5% не отмечают у себя какие-либо изменения в состоянии организма.

В связи с увеличением роста заболеваний среди населения, связанных с нарушением питанием Роспотребнадзор разработал маркировку «Светофор», которая используется товаропроизводителями с 2019 года. Научно доказано, что к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, артериальной гипертонии, сахарного диабета приводит повышенное потребление сахара, насыщенных жирных кислот, трансизомеров жирных кислот, солей. Маркировка позволяет узнать информацию о содержании в продукции отдельных веществ: соли, добавленного сахара и жиров, т. е. наглядное и достоверное представление информации потребителю о данных веществах. Цветовая индикация включает в себя нанесение красного, желтого и зеленого цвета — в зависимости от уровня содержания в них соли, сахара и жирных кислот с учетом суточной нормы потребления этих веществ [2].

С целью изучения информированности студентов о маркировке «Светофор» и практическом использовании в повседневной жизни был задан данный вопрос участникам исследования. Больше половины респондентов (60,3%), утверждают, что не знакомы с данной маркировкой, 22,8% знакомы с данной маркировкой, но не используют информацию, вынесенную на маркировку по отношению к своему здоровью. 13,6% не обращают внимание на содержание сахара и иных составляющих в продуктах питания, 3,3% внимательно читают маркировку и следят за содержанием сахара в продуктах.

Среди негативных последствий потребления большого количества сладкого 73,9% респондентов выделяют лишний вес, 64,1% появление кариеса, 55,9% развитие сахарного диабета, 42,4% отмечают привыкание.

Заключение и выводы

Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено, что студенты Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского потребляют сахар в большом количестве, при этом в их рационе присутствует сахар как в чистом виде, так и в составе продуктов питания. По итогам анкетирования было установлено, что респонденты осознают опасность влияния сладкого на организм и понимают, что чрезмерное потребление сахара приводит к негативным последствиям, влияющим на здоровье, поэтому необходимо контролировать его потребление и предпочитать комплексные

углеводы из натуральных и полезных источников, таких как фрукты, овощи и злаки. Важно быть информированным о влиянии сахара на самочувствие и принимать осознанные решения относительно его потребления. Будущие медицинские работники должны быть информированы о предпринимаемых мерах со стороны государства по вопросам профилактики, ведению здорового образа жизни, рационального питания и физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гасангусейнова, А. М. Исследование роли сахара в жизни человека / А. М. Гасангусейнова, Е. А. Баченина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 20 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 308–310.
2. Койнова, А. Н. Еще раз о здоровом питании / А. Н. Койнова // Пищевая индустрия. – 2021. – № 1(45). – С. 38–40.

Сведения об авторах статьи:

1. **Муртазалиева Раксана Меджидовна** – студент 3 курса, направление подготовки «Сестринское дело», ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского, г. Саратов, ул. Б.Казачья 112, email: murtuzalievvaraksana410@gmail.com
2. **Лютикова Валерия Александровна** – студент 3 курса специальность направление подготовки «Сестринское дело», ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского, г. Саратов, ул. Б.Казачья 112, email: 79633856238@yandex.ru
3. **Семикина Наталья Алексеевна** – к.м.н., доцент кафедры экономики и управления здравоохранением и фармацией ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского, г. Саратов, ул. Б.Казачья 112, email: nasemikina@mail.ru