

**ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ: АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ  
НА РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ  
У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА**

*Давлетова Н.Х.<sup>1,2,3</sup>, Миннегулова Л.М.<sup>2</sup>,  
<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»,  
<sup>2</sup>ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,  
<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет» Минздрава России*

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа режима питания и оценки его влияния на риск возникновения болезней органов пищеварения у студентов спортивного вуза. Анализ данных показал, что среди спортсменов 34,2% пропускали завтрак и 30,2% – обед; среди неспортсменов эти цифры составили 52,6% и 39,5% соответственно; ужин пропустили 12,1% спортсменов и 17,1% неспортсменов. В режиме питания только 26,3% студентов спортивного вуза были представлены «завтрак», «обед» и «ужин».

Оценка относительного риска показала, что при количестве приемов пищи менее трех раз в день риск развития заболеваний пищеварительной системы возрастал в 4,8 раза, при этом значение этиологической доли этого фактора составило 79,4%.

**Ключевые слова:** питание, режим питания, студенты, спортсмены, неспортсмены.

**NUTRITION AND HEALTH: ANALYSIS OF THE IMPACT OF DIETARY  
REGIMEN ON THE RISK OF DIGESTIVE DISORDERS AMONG STUDENTS OF  
SPORTS UNIVERSITIES**

*Davletova N.Ch.<sup>1,2,3</sup> Minnegulova L.M.<sup>2</sup>,  
<sup>1</sup>Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
<sup>2</sup>Kazan (Volga region) Federal University  
<sup>3</sup>Kazan State Medical University*

**Abstract.** The article presents the results of the analysis of the diet and assessment of its impact on the risk of gastrointestinal diseases in students of a sports university. The analysis of the obtained data showed that 34.2% of athletes and 52.6% of non-athletes skipped breakfast; 30.2% of athletes and 39.5% of non-athletes did not have lunch; 12.1% of athletes and 17.1% of non-athletes skipped dinner. Only 26.3% of students of a sports university included "breakfast", "lunch", "dinner" in their diet. According to the calculation of relative risk, a frequency of food intake below three times a day results in a 4.8-fold increase in the risk of gastrointestinal diseases, while the etiological share of this risk factor is 79.4%.

**Key words:** nutrition, diet, students, athletes, non-athletes.

**Введение.** Несомненно, питание имеет решающее значение для здоровья человека. Нарушения режима питания, такие как длительные перерывы между приемами пищи, отказ от завтраков и поздние приемы пищи, могут способствовать возникновению различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Например, отказ от завтрака и нерегулярные приемы пищи увеличивают риск гастритов и язвенной болезни [3, 8]. Фактор питания, включая соблюдение режима питания, имеет особое значение для обучающихся вуза, так как они являются группой риска в силу условий и образа жизни, учебной нагрузки, нехватки времени, стресса и недостатка знаний о правильном питании [1, 3, 8].

По данным исследований, питание студентов-спортсменов существенно отличается от питания неспортсменов [1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11]. Анализ рациона современных студентов-спортсменов показывает, что калорийность их дневного рациона не соответствует среднесуточным энергозатратам. В дополнение к этому, в рационе студентов данной группы отмечается дефицит белка и недостаток кальция и витаминов [2, 4]. Хотя существует множество работ, посвященных анализу фактического рациона питания студентов, вопросы, связанные с особенностями их режима питания и его влиянием на риск заболеваний органов пищеварения, остаются не до конца исследованными.

Вышеизложенное подчеркивает значимость темы исследования и определяет его цель.

**Цель исследования:** выявить особенности режима питания и оценить его влияние на риск возникновения болезней органов пищеварения у студентов спортивного вуза.

**Материалы и методы.** В данном исследовании были изучены особенности питания 300 студентов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (123 юноши и 177 девушек). Для этого были проанализированы данные из дневников режима дня, которые студенты вели в течение недели, фиксируя время начала и окончания всех своих действий. Полученные данные оценивались по количеству приемов пищи в сутки, а также по факту пропуска отдельных приемов пищи или их замены на перекусы

Данные по наличию у студентов болезней органов пищеварения проводился на основе выкопировки данных профилактических медицинских осмотров и сбора медицинского анамнеза.

Для сопоставительной характеристики студенты, участвовавшие в исследовании, были разделены на: студентов-спортсменов и студентов-неспортсменов. Различие между группами заключалось в уровне физической активности. Так, студенты-спортсмены, помимо физической активности в рамках учебной программы университета, также участвовали в учебно-тренировочном процессе.

Статистическая обработка собранных данных была проведена с использованием программы IBM SPSS версии 19. Чтобы выявить статистически значимые различия в показателях между группами, использовался хи-квадрат Пирсона ( $\chi^2$ ). Для оценки влияния режима питания на риск развития болезней органов пищеварения был выполнен расчет относительного риска (RR) с использованием четырехпольных таблиц сопряженности.

Для определения удельного веса случаев возникновения заболеваний органов пищеварения, вызванных нарушением гигиенических требований к режиму питания в общем количестве лиц с данной патологией в основной группе, был вычислен показатель этиологической доли (EF). При этом связь между воздействием фактора риска и обнаруженными отклонениями в состоянии здоровья студентов считалась статистически значимой при уровне значимости  $p \leq 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с принципами рационального питания, для исследуемой группы людей, чтобы обеспечить необходимый баланс питательных веществ и поддерживать здоровье, рекомендуется соблюдать режим питания придерживаясь 3-4х разового приема пищи [8, 9]. В процессе извлечения данных из дневников режима дня студентов были определены следующие приемы пищи: завтрак (время с 07:00 до 09:00), второй завтрак/утренний перекус (с 10:00 до 11:00), обед (с 11:30 до 14:00), полдник/дневной перекус (с 15:30 до 16:30) и ужин (с 17:30 и позже). В большинстве случаев в питательном режиме студентов отсутствовали такие приемы, как «второй завтрак» и «полдник». Основные приемы пищи дополнялись перекусами: утренним между завтраком и обедом, дневным между обедом и ужином, и вечерним после ужина.

Результаты анализа показали, что завтрак пропускали 34,2% спортсменов и 52,6% неспортсменов; обед не принимали 30,2% спортсменов и 39,5% неспортсменов; ужин пропустили 12,1% спортсменов и 17,1% неспортсменов. В режиме питания только 26,3% студентов спортивного вуза были представлены «завтрак», «обед» и «ужин», тогда как 74,5% из них добавляли к этим приемам пищи перекусы. Важно подчеркнуть, что подавляющее число студентов-спортсменов соблюдало общепринятые рекомендации касательно частоты приема пищи. В результате среди студентов, соблюдающих трех-четырёхразовое питание в день, число студентов-спортсменов превышало количество неспортсменов в 3,4 раза ( $\chi^2=19,1$ ,  $df=2$ ,  $p<0,001$ ). Объяснить полученные результаты можно особенностями учебного процесса в вузе спортивного профиля, значительными физическими нагрузками и требованиями ряда видов спорта по контролю массы тела в пределах заданных весовых категорий. Кроме того, значительная часть студентов считает важным заботиться о своем внешнем виде (телосложении), что необходимо для совершенствования спортивной формы и, соответственно, достижения высоких результатов в спорте [2].

Вычисление относительного риска выявило, что при частоте приемов пищи менее трёх раз в день риск заболеваний органов пищеварения возрастал в 4,8 раза. При этом значение этиологической доли данного фактора риска указывает на то, что в 79,4% ( $\chi^2=19,05$ ,  $df=1$ ,  $p<0,001$ ) случаев возникновения указанной патологии можно было бы избежать, если бы студенты соблюдали требования к режиму питания и устранили воздействие фактора риска. Учитывая значительный вклад рассматриваемого фактора риска в развитие отклонений в состоянии здоровья, необходимо постоянно повышать уровень информированности студентов по вопросам здоровьесбережения, в частности на необходимости соблюдения требований к режиму питания.

**Заключение.** Частота питания – это один из ключевых элементов режима дня, который оказывает значительное влияние на здоровье студентов высших учебных заведений. Соблюдение режима питания является важным фактором для снижения риска развития заболеваний органов пищеварения. Повышение уровня информированности студентов может способствовать предотвращению развития серьезных заболеваний и улучшению общего состояния здоровья.

### Список литературы

1. Горбаткова, Е. Ю. Гигиеническая оценка питания студентов высших учебных заведений / Е. Ю. Горбаткова, Т. Р. Зулкарнаев, У. З. Ахмадуллин, Х. М. Ахмадуллина // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98, № 5. – С. 540-545.
2. Давлетова Н.Х. Научное обоснование комплекса мероприятий по снижению воздействия факторов риска на здоровье студентов, осваивающих образовательные программы в области физической культуры и спорта: дис. ... д-ра мед. наук 3.2.1. / Давлетова Н.Х. – Казань, 2024. – 388 с.
3. Блинова, Е. Г. Исследование качества жизни и пищевого поведения у студентов с заболеваниями органов пищеварения / Е. Г. Блинова, М. Г. Чеснокова, Л. В. Демакова, Н. В. Семенова, О. С. Шоева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №.5. – С. 97-99.
4. Гуштурова, И. В. Особенности развития мышечной системы и гигиеническая оценка рациона питания у студентов-спортсменов различных спортивных специализаций / И. В. Гуштурова, И. И. Шумихина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 70-77.
5. Иванова, Е. С. Оценка фактического питания преподавателей и студентов Поволжской ГАФКСиТ / Е. С. Иванова, Н. Ш. Хаснутдинов, Н. Х. Давлетова // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в

преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро, Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 46-48.

6. Инглик, Т. Н. Гигиеническая оценка фактического питания студентов / Т. Н. Инглик, О. Н. Бастрыкина // Амурский научный вестник. – 2018. – № 2. – С. 31-37.

7. Кожевникова, О. А. Особенности рациона питания современного студента / О. А. Кожевникова, А. Д. Зубков // International journal of advanced studies in medicine and biomedical sciences. – 2019. – № 1. – С. 63-68.

8. Питкин В. А. Питание студентов в режиме рабочего дня / В. А. Питкин, Л. А. Холодная // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2021. – Т. 83. – №. 2 (88). – С. 67-71.

9. Пшендин, П. И. Рациональное питание спортсменов / П. И. Пшендин. – СПб: Гиорд, 2002. – 234 с.

10. Смольякова, Н. И. Морфологический профиль и особенности питания студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе / Н. И. Смольякова, О. М. Бубненко, О. С. Алоина // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2019. – Т. 18, № 1. – С. 49-54.

11. Щербаков, М. С. Гигиеническая оценка питания спортсменов-студентов медицинского вуза / М. С. Щербаков, Е. С. Гапонов // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. – 2015. – № 3. – С. 458-459.