

*Грибан Г.П., Денисовець А.П., Ткаченко П.П.,
Ободзінська О.В., Пантус О. О., Пилипчук П.Б.*

РОЛЬ ТА СТАН ХАРЧУВАННЯ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. В статті розглядається багаторічний досвід вивчення стану та якості харчування студентської молоді під час навчання у ВНЗ. Представлені чинники, які негативно впливають на якісні і кількісні показники харчування, подані рекомендації щодо споживання екологічно чистих харчових продуктів. Намічені перспективи впровадження подальших освітньо-виховних технологій навчання студентів здоровому харчуванню.

Ключові слова: харчування, основи харчування, безпека харчування, продукти харчування, здоровий спосіб життя.

Аннотация. Грибан Г.П., Денисовец А.П., Ткаченко П.П., Ободзинская О.В., Пантус Е.А., Пилипчук П.Б. Роль и состояние питания в жизнедеятельности студенческой молодежи. В статье рассматривается многолетний опыт изучения состояния та качества питания студенческой молодежи во время учебы у ВУЗ. Представлены факторы, которые отрицательно влияют на качественные и количественные показатели питания, приведены рекомендации для употребления экологично чистых пищевых продуктов. Намечены перспективы внедрения дальнейших просветительно-воспитательных технологий обучения студентов здоровому питанию.

Ключевые слова: питание, основы питания, безопасность питания, продукты питания, здоровый образ жизни.

Summary. Gryban G.P., Denysovets A.P., Tkachenko P.P., Obodzinska O.V, Pantus O.O., Pylypchuk P.B. The role and state of nutrition in the students' youth vital activities. The paper covers year-long experience of studying the state and quality of nutrition of the students' youth under their studies at higher educational establishment. The authors present the factors which negatively influence the qualitative and quantitative indices of nutrition, as well as recommendations of consuming eco-safe foodstuffs. The paper outlines the prospects of introducing educational technologies of teaching healthy nutrition to students.

Key words: nutrition, nutrition principles, nutrition safety, foodstuffs, healthy way of life.

Постановка проблеми. Одним із показників здорового способу життя, збереження здоров'я студентської молоді є раціональне харчування, тобто

правильно організоване своєчасне постачання організму добре приготовленою, поживною і смачною їжею, яка містить оптимальну кількість різних речовин необхідних для його розвитку і функціонування. У комплексі факторів, які визначають здорове харчування, важлива роль належить забезпеченню чистоти харчових продуктів. Встановлення енергетичної і біологічної цінності продуктів харчування, уміння розпізнати і попередити вміст токсичних і отруйних речовин різної природи в їжі дає змогу запобігти їх негативному впливу на стан здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки через погіршення економічної й екологічної ситуації як в Україні, так і в цілому у світі якість сільськогосподарської продукції та продовольства за різними параметрами постійно знижується. Відбуваються зміни вмісту білка і клейковини у зернових культурах, що негативно позначається на якості борошна і, відповідно, хлібних продуктів. Вирощування сільськогосподарських рослин за інтенсивними технологіями, із застосуванням мінеральних добрив та агрохімікатів, впровадженням генної інженерії призвело до зниження якості продовольчої сировини. З іншого боку, продукти харчування піддаються впливу біогенних та техногенних забруднювачів. При обробці сільськогосподарської сировини та виготовленні продуктів харчування для населення застосовується велика кількість харчових добавок, які не завжди мають позитивний вплив на стан здоров'я людини [2; 3; 5; 7; 8].

Поряд зі зниженням технологічних якостей і харчової цінності спостерігається погіршення екологічної безпечності продуктів харчування. Це підтверджується непоодинокими харчовими отруєннями, особливо населення з низьким рівнем доходів. За розрахунками фахівців, понад 60 % токсичних речовин надходять до організму людини з продуктами харчування [7; 8]. Тому первинною профілактикою чинників виникнення хвороб цивілізації є формування культури здорового способу життя, в якій культура харчування займає пріоритетну позицію [1; 8].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є виявлення та наукове обґрунтування якісних показників у сфері харчування студентської молоді та пропагування основ повноцінного і раціонального харчування як однієї із ланок здорового способу життя.

Завдання роботи спрямовані на активізацію свідомості студентів щодо ставлення до організації власного харчування, постійного поновлення своїх знань, врахування рекомендацій фахівців щодо особливостей харчування, виходячи із конкретних умов проживання.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилися в три етапи в Житомирському національному агроекологічному університеті протягом 2003–2010 рр. Було проведено два зрізи щодо оцінки якості харчування студентської молоді, а саме в 2003 та 2009 роках. Проведено анонімне анкетування щодо вживання продуктів харчування, режиму харчування, якості харчування в різні періоди року, а також виявленні бажань студентів щодо якості покращання свого харчування. Проведений освітній курс

лекцій щодо здорового харчування і виявлений перелік питань, які є найбільш важливими в питаннях покращання якості харчування. На основі виявлених пріоритетних питань для поліпшення якості знань про харчування підготовлена книга “Основи харчування. Теорія та практичні застосування”, яка впроваджена у навчальний процес з фізичного виховання. У дослідженні використовувався аналіз та синтез вітчизняних і закордонних літературних джерел, аналіз систем харчування, діет та рекомендацій офіційних державних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Людина як біосоціальна істота знаходиться під постійним впливом екологічних, природнокліматичних, антропогенних, соціально-економічних та інформаційних факторів, які у комплексі призводять до зриву адаптаційних можливостей організму з подальшим розвитком патологічних станів [9]. Високий рівень забезпеченості населення продовольством є наслідком застосування сучасних досягнень агротехнологій. Це, у свою чергу, викликає забрудненість продовольства токсичними, радіаційними й інфекційними компонентами, які завдають величезної шкоди здоров’ю людей та стану навколишнього середовища.

Зважаючи на це, гострою проблемою залишається необхідність організації навчання з питань безпеки харчування майбутніх фахівців різних галузей виробництва та суспільства. Студенти повинні вільно орієнтуватися в питаннях не тільки безпечності продуктів харчування, а й у приватних питаннях харчування. Знати основні принципи раціонального харчування повинна кожна освічена людина, тим більше студенти – майбутня еліта суспільства. У ВНЗ України є досить велика кількість спеціальностей, де студенти взагалі не вивчають проблем харчування і не стикаються з ними у своїй професійній діяльності протягом всього життя. Знань, які були отримані лише в школі, дуже замало для повноцінного харчування протягом всього життя.

Нині в Україні ще не сформована державна політика в галузі харчування та відсутні освітні програми у цій сфері життєдіяльності. Вирішенням цих питань в певній мірі може займатися кафедра фізичного виховання, як основний підрозділ ВНЗ, який займається розробкою і впровадженням рекомендацій здорового способу життя.

В умовах напруженого навчального процесу, недостатньої матеріальної забезпеченості, постійної зміни стану навколишнього середовища, суперечливих характеристик харчових продуктів, появи на вітчизняному ринку закордонних продуктів швидкого приготування тощо, ситуація в галузі харчування студентів суттєво погіршилася. Традиційного уявлення про режими і норми харчування сьогодні недостатньо для збереження здоров’я і забезпечення здорового способу життя студентської молоді.

Основними вимогами до якості продуктів харчування мають бути: гарантування, що вони є безпечними для здоров’я людини; дотримання правил гігієни у процесі їх виробництва та транспортування; високі смакові якості; збереження поживних якостей; низький рівень вмісту хімічних та інших шкідливих речовин, відсутність радіоактивного забруднення тощо. На

превеликий жаль, життєвий досвід, преса, радіо, телебачення і гігієнічна експертиза вказують на зворотну сторону цього питання. Імпортні товари, в тому числі й продукти харчування, що надходять у великих обсягах на внутрішній ринок, не завжди відповідають стандартам якості. Через відсутність достатнього контролю за такою продукцією спостерігаються непоодинокі випадки харчових отруєнь, особливо дітей і людей похилого віку.

У той же час аналіз динаміки харчування різних груп населення за даними Держкомстату України свідчить, що понад 62,7 % українців з низьким рівнем сукупних витрат, куди у своїй більшості входять і студенти, споживають в основному картоплю і хліб. Аналогічні дані були отримані в дослідженнях [4], які підтвердили, що раціон студентів збіднів на біологічно повноцінні продукти тваринного походження, рибу, пектин та клітковину, які регулюють діяльність товстого кишечника. Водночас у меню студентів зросла кількість простих вуглеводів і тваринних жирів.

Дослідження [4; 5; 6; 8], виявили досить багато серйозних недоліків у харчуванні студентів. Серед студентів 73,6 % практично не дотримувалися ніяких норм харчування, режим харчування був відсутній у 84,2 %, раціону харчування не дотримувалось 95,7 % студентів. Проведені нові більш детальні дослідження режиму харчування студентів [5; 8] практично підтвердили раніше отримані дані. Тільки 30,6 % студентів споживають їжу 3–4 рази на день, 14,4 % – два рази на день, а 49,8 % споживають їжу, не дотримуючись ніяких режимів, тобто як в них виходить, 7,9 % студентів взагалі не снідають, що є порушенням однієї із вимог здорового способу життя (табл. 1).

У студентів, які не дотримуються режиму харчування, досить часто спостерігається переїдання, незбалансованість раціону, недотримання часу харчування та його часте порушення. Дворазове харчування і особливо переїдання ввечері може швидко призводити до зайвої ваги тіла, ожиріння та у цілому до порушення обміну речовин.

Оцінка якості харчування студентів Житомирського національного агроекологічного університету показала, що 49,6 % студентів досить часто вживає грубу, холодну їжу та їжу всухом'ятку; 26 % – часто вживає жирну, гірку, кислу і пересолену їжу; 33,5 % – продукти швидкого приготування ("Мівіна", вермішелі, курячі бульйони); понад 32 % п'ють більше 2–3 разів на день міцну каву і чай; 61,7 % люблять досить ситно поїсти, а серед чоловіків таких 81,5 %, що викликане постійним відчуттям голоду. У цілому 39,1 % студентів упевнено визнали своє харчування неповноцінним, таким, що не відповідає елементарним вимогам якісного і кількісного складу раціону (табл. 2).

Значне місце в раціоні студента повинні займати перші страви (бульйони, супи, борщі, юшка з риби та інші), які мають певне фізіологічне значення для людини. Однак, отримані дані показують, що 21,5 % студентів тільки інколи вживають перші страви, 31,2 % – тільки 1 раз в 2–3 дні, 37,7 % – 1 раз в день і лише 9,6 % студентів вживають перші страви 2 рази на день.

Таблиця 1

Оцінка студентами власного режиму харчування (в %, n = 647)

Споживання їжі	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
3–4 рази на день	чол.	42,8	45,3	40,0	32,4	41,6
	жін.	26,8	24,1	19,6	24,7	24,2
	разом	35,8	29,4	27,9	26,9	30,6
Завжди у визначений час	чол.	6,7	3,1	2,9	11,8	5,9
	жін.	6,1	3,7	3,9	1,2	3,7
	разом	6,4	3,5	3,5	4,2	4,5
2 рази на день	чол.	11,4	15,6	8,6	14,7	12,6
	жін.	15,9	12,0	17,6	21,2	15,4
	разом	13,4	12,9	14,0	19,3	14,4
Вечеряють за 2–3 години до сну	чол.	4,8	–	8,6	14,7	5,5
	жін.	3,7	5,8	7,8	1,2	4,6
	разом	4,3	4,3	8,1	5,0	4,9
Споживають їжу перед сном	чол.	3,8	1,6	8,6	5,9	4,2
	жін.	2,4	3,7	2,0	1,2	2,7
	разом	3,2	3,1	4,7	2,5	3,2
Не снідають	чол.	3,8	4,7	5,7	5,9	4,6
	жін.	6,1	7,3	21,6	11,8	9,8
	разом	4,8	6,7	15,1	10,1	7,9
Режиму не дотримуються (їдять як коли)	чол.	40,0	37,5	57,1	52,9	43,7
	жін.	51,2	56,5	54,9	47,1	53,3
	разом	44,9	51,8	55,8	48,7	49,8

У раціоні харчування студентів значне місце відводиться крупам, які є складовою частиною як перших, так і других страв. Крупи є корисними для харчування і можуть замінити для організму людини за харчовою цінністю досить дорогі продукти. В умовах радіаційного забруднення навколишнього середовища перевага серед круп віддається вівсяній і гречаній, що містять багато повноцінного білка, незамінних амінокислот, рослинного жиру, солей магнію і поліфенолів, які виявляють протирадіаційну дію.

Студенти не люблять вівсяну крупу і досить рідко її включають до свого раціону, лише у 4 % вона займає домінуюче місце серед круп, які складають раціон харчування. Перевага надається гречаній (69,2 %), рисовій (52,7 %), менш популярними є також горох, пшоно, пшенична крупа.

Продукти моря, на відміну від риби прісноводних водойм, менше забруднені радіонуклідами, а тому їжу з морської риби та інших морепродуктів необхідно вживати щоденно. Для ліквідації дефіциту йоду необхідно вживати морську капусту, морську рибу, мідії, кальмари, креветки і м'ясо морських тварин. Морепродукти також є важливими джерелами жирів, білків, вітамінів і мінеральних речовин. На жаль, рибні страви і морепродукти не знайшли достатнього місця в раціоні харчування студентів. Тільки 5,3 % студентів вживають їх в достатній кількості, а 35,1 % – 1–2 рази на тиждень, 35,6 % – дуже рідко.

Таблиця 2

Оцінка якості харчування студентів (в %, n = 647)

Показники харчування	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Часто вживають важку, холодну їжу, їжу всухом'ятку	чол.	46,7	51,6	54,3	50,0	49,6
	жін.	48,7	47,1	60,8	49,4	49,6
	разом	47,6	48,2	58,1	49,6	49,6
Часто вживають жирну, гірку, кислу і пересолену їжу	чол.	26,7	35,9	31,4	50,0	33,2
	жін.	22,0	18,8	31,4	22,0	21,8
	разом	24,6	23,1	31,4	30,0	26,0
Часто вживають продукти швидкого приготування	чол.	39,0	35,9	51,4	32,4	39,1
	жін.	32,9	36,6	15,7	22,4	30,3
	разом	36,4	36,5	30,2	25,2	33,5
П'ють більше 2–3 разів на день міцний чай і каву	чол.	31,4	20,3	20,0	29,4	26,5
	жін.	32,9	38,7	35,3	29,4	35,2
	разом	32,1	34,1	29,1	29,4	32,0
Люблять часто ситно поїсти	чол.	83,8	79,7	80,0	79,4	81,5
	жін.	48,8	53,4	39,2	50,6	50,1
	разом.	68,4	60,0	55,8	58,8	61,7
Люблять ситно поїсти інколи в гостях	чол.	9,5	6,3	17,1	8,8	9,7
	жін.	11,0	22,0	33,3	29,4	22,7
	разом	10,2	18,0	26,7	23,5	17,9
У режимі харчування мають один розвантажувальний день	чол.	41,0	34,4	28,6	20,6	34,5
	жін.	45,1	50,3	37,3	41,2	45,7
	разом	42,8	46,3	33,7	35,3	41,6
Дотримуються дієт	чол.	4,8	1,6	2,9	8,8	4,2
	жін.	26,8	35,1	17,6	12,9	26,7
	разом	14,4	26,7	11,6	11,8	18,4
Упевнено визнали своє харчування неповноцінним	чол.	34,3	35,9	37,1	55,9	38,2
	жін.	41,5	38,7	47,1	35,3	39,6
	разом	37,4	38,0	43,0	41,2	39,1

Низьке споживання молока і молочних продуктів викликає в організмі студентів дефіцит кальцію. Ситуація з молочними продуктами в харчуванні студентів є досить гострою. Проведені дослідження показують, що тільки 11 % студентів можуть дозволити споживати молоко і молочні продукти 2–3 рази на день і в достатній кількості, 18,5 % – споживають тільки 1 раз на день, а решта студентів не отримують у своєму раціоні цих продуктів в достатній кількості. Майже третина студентів (27,1 %) споживає молочні продукти 1–2 рази на тиждень, а 27,5 % – взагалі дуже рідко. Студенти люблять споживати молоко, різні молочні продукти, сири, але, на жаль, вони досить часто відсутні у студентських їдальнях, а в торгових точках є досить дорогими.

Проведені дослідження підтвердили, що тільки 11,1 % студентів споживають свіжі фрукти і ягоди в зимовий період у достатній кількості, в тому числі, імпортного виробництва, а 68,5 % можуть дозволити це лише 1 раз на день і у меншому асортименті. Свіжі фрукти і овочі, фруктові та овочеві соки, желе, напої, що містять багато пектину, необхідно використовувати у

профілактичному харчуванні студентів, які проживають в забрудненому навколишньому середовищі.

Майже всі студенти надмірно споживають чисті вуглеводи (цукор, кондитерські вироби, варення, джеми), що бажано замінити в умовах радіонуклідного забруднення на фрукти, овочі, злакові культури, мед тощо. Вживання солодоців на сніданок, обід і вечерю характерне для 12,8 % студентів.

Резюмуючи вищевикладене, можна зазначити, що виявлено виражений дефіцит у раціоні студентів м'яса, риби, молока і молочних продуктів, свіжих овочів і фруктів. Споживається недостатня кількість і малий асортимент продуктів, які містять вітаміни А, С, В₂. Поширена полінутрієтна недостатність харчування або так званий прихований голод.

З фізіологічної точки зору харчування студентів є неповноцінним, виходячи з віку, статі, навчальних і фізичних навантажень, участі у змаганнях та відпочинку тощо. Не враховуються принципи досягнення енергетичного балансу, відсутнє науково обґрунтоване співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами та вуглеводами. Вживається недостатня кількість продуктів, які містять необхідні вітаміни та мінеральні речовини, в основному харчування одноманітне.

Висновки

1. Структура харчування студентів ірраціональна, що є фактором ризику розвитку таких захворювань, як гіпертонія, холецистит, сахарний діабет, ожиріння, онкологічні захворювання та інші. Це визначає необхідність удосконалення структури харчування, зміни асортименту продуктів харчування, що виробляються харчовою промисловістю, створення широкого спектру доступних харчових продуктів.

2. Складаючи меню, необхідно враховувати індивідуальні особливості, звички та уміння студента вірно замінити дорогі продукти на дешеві, не втративши при цьому загальної цінності раціону. Це, в першу чергу, крупи, бобові, свіжі овочі і фрукти, горіхи, насіння, олія, молочні продукти, риба і рибні страви тощо.

3. У певної частини студентів виявлено надмірне вживання жирів тваринного походження. Недостатня кількість споживається жирів рослинного походження призводить до затримки росту, зниження опірності організму, сухості і зміни шкіряних покривів.

4. Аналіз якості і динаміки структури харчування студентів та асортименту спожитих харчових продуктів виявив, що нинішні параметри їх здоров'я потребують системно-комплексного підходу до вирішення проблеми харчування. Основними причинами порушення структури харчування студентів є, з одного боку, низька матеріально-купівельна спроможність як студентів, так і їх батьків, з іншого – недостатній рівень знань, культури харчування, недотримання режиму, неосвіченість і невихованість у галузі харчування та відсутня державна політика в галузі харчування.

Література

1. Бондар Т.К. Рациональне харчування студентів-першокурсників як складова здорового способу життя / Т.К. Бондар, О.Ю. Алексеєнко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 82–85.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – С. 481–497.
3. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк – К. : Аграрна освіта, 2005. – С. 75–100.
4. Грибан Г.П. Поліпшення стану здоров'я студентської молоді в умовах радіонуклідного забруднення шляхом спеціального харчування / Г.П. Грибан // Проблеми фізичного виховання студентів : матер. Всеукр. наук.-метод. конф., що присвячена 85-річчю Дніпропетр. нац. у-ту. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 72–73.
5. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні і: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2008. – С. 66–69.
6. Грибан Г.П. Радіозахисне харчування студентської молоді в умовах радіонуклідного забруднення навколишнього середовища / Г.П. Грибан, Н.Г. Грибан, О.С. Скорий [та ін.] // *Materialy II Międzynarodowej naukowe-praktycznej konferencji “Wykstalcenie i nauka bez granic – ’2005”*. – Tom 18. – *Ekologia, Geografia i geologia. – Przemysł – Praha: Sp. Z o. o. “Nauka i studia”*. – 2005. – S. 56–58.
7. Лайко П.А. Безпека харчування – запорука здоров'я / П.А. Лайко, М.Ф. Бабієнко, Є.А. Бузовський. – Економіка АПК. – № 10. – 2004. – С. 37–46.
8. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во: Рута, 2010. – 882 с.
9. Про затвердження Стратегії демографічного розвитку в період до 2015 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 24.06. 2006 р. № 879 // *Офіц. вісн. України*. – 2006. – № 26.– Ст. 1898. – С. 161.