

*С.А. Кособуцкая, А.В. Крючкова,  
О.А. Панина, И.А. Полетаева, Ю.В. Кондусова*  
**РОЛЬ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России,  
каф. общей гигиены, каф. организации сестринского дела*

**Резюме.** Проведен анализ пищевого поведения студентов первого и пятого курсов с целью выявления имеющихся нарушений, в частности риска возникновения метаболических нарушений в зрелом возрасте. Раннее их выявление является необходимым компонентом в формировании здорового образа жизни.

Установлено, что Наличие у первокурсников аспектов пищевого поведения, связанных с риском положительного энергетического баланса: «реакция на еду», «желание частого употребления напитков», «эмоциональное переедание» повышает риск развития ожирения. Анализируя количество факторов риска у студентов первого и пятого курсов, можно предположить, что первокурсники с большой долей вероятности имеют риск развития метаболических нарушений в более зрелом возрасте. Это говорит о необходимости усиления пропаганды здорового образа жизни среди студентов младших курсов.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, студенты, ожирение, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Одним из главных компонентов здорового образа жизни является правильное пищевое поведение человека. Пищевое поведение основывается на нескольких параметрах: физиологических и психологических. Физиологические параметры определяются потребностью организма в потреблении и переваривании пищи, состоянием гомеостаза, который поддерживает динамическую стабильность внутренней среды организма и его функциональных систем, в том числе и пищеварительной системы [1]. Психологические параметры пищевого поведения и его нарушений в большей мере определяются личностным отношением к принятию пищи и его способов. Анализ факторов риска у студентов первого и пятого курсов помогает выявить нарушение пищевого поведения, что поможет правильно организовать обучение студентов, включать такие инновационные методики, как экологизация знаний студентов, пропаганда здорового образа жизни [2,3,4].

Пищевое поведение человека направлено на удовлетворение не только биологических и физиологических, но также психологических и социальных потребностей. Самой простой формой пищевого поведения является прием пищи с целью удовлетворения потребности в питательных веществах, когда еда становится средством поддержания энергетического и пластического равновесия, направлена на поддержание гомеостаза. Исследователи в области пищевого поведения сходятся во мнении, что пища для человека является средством чувственного наслаждения; разрядки психоэмоционального напряжения; самоцели; общения; самоутверждения, когда первостепенную роль играют представления о престижности пищи; поддержания определенных ритуалов или привычек (религиозные, национальные традиции); компенсации неудовлетворенных потребностей (потребность в общении); награды или поощрения за счет вкусовых качеств пищи. Именно поэтому проблема изучения потребления пищи приобретает самостоятельное значение, ее следует

отделить от проблем изучения процесса пищеварения. Однако распространенность нарушений пищевого поведения при патологии желудочно-кишечного тракта превышает количество подобных нарушений в норме [5].

Только правильное пищевое поведение способствует снижению риска развития целого ряда заболеваний: аутизма, целиакии, ожирения, гастрита, аллергических и других заболеваний [6,7,8]. Российские учёные отмечают повышенный риск развития патологии сердечно-сосудистой системы при нарушениях пищевого поведения, что связано с развитием атеросклероза и ожирения [9,10,11]. Однако, среди значимых факторов риска развития, например, ожирения избыточный вес одного или обоих родителей так же играет огромную роль. Это связано с особенностями пищевого поведения, формированием стереотипов питания в семье. Для раскрытия и выявления причин и факторов, которые влияют на возникновение нарушений пищевого поведения в исследованиях применяется опросник по вопросам питания CEVQ (Child Eating Behaviour Questionnaire, 2001), который рассматривается как один из наиболее полных инструментов оценки поведения человека в еде.

**Материал и методы исследования.** В исследовании принимали участие 53 студента 1 курса (юношей-12 человек, девушек-41; средний возраст составил  $17,7 \pm 0,8$  лет) и 64 студента 5 курса (юношей-15 человек, девушек-49; средний возраст составил  $23,6 \pm 1,3$  лет). Всем был предложен опросник по вопросам питания (CEVQ). Согласно этому опроснику, давалась характеристика стиля питания студентов. На каждый из вопросов давался ответ с использованием пятибалльной шкалы Лайкерта, где цифра 1 обозначает ответ «никогда», 2 – «редко», 3 – «иногда», 4 – «часто», 5 – «всегда». Стиль питания оценивался нами по восьми шкалам: реакция на пищу - FR (5 показателей), наслаждение едой - EF (4 показателя), эмоциональное переедание - EOE (4 показателя), желание пить - DD (3 показателя), реакция на насыщение - SR (5 показателей), медлительность при еде - SE (4 показателя), а также эмоциональное недоедание - EUE (4 показателя) и пищевая избирательность – суетливость, нервность FF (6 показателей).

**Полученные результаты и их обсуждение.** Проведен анализ пищевого поведения и было выявлено, что среди студентов 1 курса отсутствие удовольствия от еды (EF) зарегистрировано у 9 человек (17% случаев), в то время как у старшекурсников - только 1 случай (1,7%). Эмоциональное переедание (EOE) не является особенностью пищевого поведения у студентов 5 курса, оно было выявлено только у 3 человек (4,7% случаев) и все эти случаи зарегистрированы среди девушек – 6% случаев в этой группе. А вот эмоциональное недоедание (EUE) является частой характеристикой пищевого поведения у таких студентов, оно было выявлено у каждого третьего студента (19 студентов - 30% случаев). Причем среди юношей и девушек данная особенность регистрировалась с одинаковой частотой: у юношей- 4 человека, среди девушек – 14 человек (27% и 29% соответственно). Низкий уровень пищевой ответственности (Реакции на пищу - FR) зарегистрирован среди всех студентов, участвующих в опросе, при этом самые низкие показатели выявлены

только у студентов 1 курса – 15 человек (28% случаев). Высокий уровень пищевой ответственности продемонстрировали только 10 студентов, которые относились к группе старшекурсников (16% опрошенных). Медленное употребление пищи (SE) является характерной чертой пищевого поведения людей с высоким уровнем пищевой культуры. Среди старшекурсников данный показатель был высоким почти у половины анкетированных (29 студентов - 45% случаев), а среди первокурсников обнаружено только 2 случая, что составило 4% в этой возрастной группы. При анализе реакции на насыщение (SR) высокие показатели обнаружены у такого же количества студентов 5 курса: 24 студента - 38% соответственно, в то время как среди первокурсников этот показатель увеличился до 19 человек (36% случаев). Пищевая избирательность (суетливость, нервозность – FF) является чертой поведения людей с повышенной нервной возбудимостью. Проведенный анализ данного вида пищевого поведения среди первокурсников показал, что 25 (47% случаев) имеют эту особенность, а среди студентов 5 курса выявлено только 18 случаев, что составило 28%. Низкое желание употребления напитков продемонстрировали пятикурсники: их количество составило – 11 человек (17%), среди первокурсников показатель «Желание пить - DD» составил 47%, т.е. 25 студентов.

**Выводы.** Наличие у первокурсников аспектов пищевого поведения, связанных с риском положительного энергетического баланса: «реакция на еду», «желание частого употребления напитков», «эмоциональное переедание» повышает риск развития ожирения. Анализируя количество факторов риска у студентов первого и пятого курсов, можно предположить, что первокурсники с большой долей вероятности имеют риск развития метаболических нарушений в более зрелом возрасте. Это говорит о необходимости усиления пропаганды здорового образа жизни среди студентов младших курсов.

#### **Литература.**

1. Кособуцкая С.А., Кулакова Е.В. Экологические факторы и их влияние на биоценоз толстой кишки у детей, проживающих в крупном промышленном городе // В сборнике Белые ночи-2013. Материалы Юбилейной международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию основания Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности. 2013. - С. 281 - 283

2. Панина О.А. Роль экологического компонента профессиональной компетенции у студентов-медиков и пути его формирования // В сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. 2015. - С. 568 - 573.

3. Панина О.А., Солунина М.А., Краснопольская А.М., Маховая Л.В., Исаева В.А. Роль инновационных образовательных технологий в обучении студентов медицинских вузов // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2012, № 3 (9). - С. 96 - 97.

4. Шевцов М.В., Шелякина П.А., Панина О.А., Шестоперстова Л.А., Хачикян Н.С., Хачикян А.С. Экологический компонент профессиональной компетенции, как фактор повышения качества обучения студентов в медицинском вузе // В сборнике: Гигиенические и экологические аспекты профилактики заболеваемости на региональном уровне Материалы III Межвузовской научно-практической конференции. 2018. - С. 56 - 61.

5. Кособуцкая С.А., Шишкина В.В., Свиридова О.А. Микроэкология кишечного биоценоза у детей города Воронежа // В сборнике «Актуальные проблемы защиты окружающей среды и техносферной безопасности в меняющихся антропогенных условиях» Материалы Международной научно-практической конференции. Ответственные редакторы: О.Н. Русак, И.Д. Алборов, Д.К.-С. Батаев. 2014. - С.449 - 451

6. Звягин А.А., Бавыкина И.А. Эффективность безглютеновой диеты в терапии расстройств аутистического спектра у детей // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. 2017, Т. 96, № 6. С. – 197 - 200.

7. Погорелова Е.И., Почивалов А.В., Звягин А.А., Панина О.А. Особенности местного иммунитета у детей с рекуррентными респираторными инфекциями на фоне атопического дерматита // Прикладные информационные аспекты медицины. 2017, Т. 20, № 3. - С. 105 - 109

8. Vavykina I.A., Zvyagin A.A., Panina O.A., Pochivalov A.V. Digestive disorders and autism spectrum disorders // Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. 2019, Т.6, №5. – С. 10288 - 10291

9. Шульга М.А., Панина О.А., Шелякина П.А. Анализ факторов риска сердечно-сосудистой патологии среди студентов медицинского вуза // Сборник статей по итогам международной научно-практической конференции «Синтез науки и общества в решении глобальных проблем современности». 2017. С. – 86 - 89

10. Шелякина П.А., Маргарян А.Р., Сергеева В.С., Панина О.А. Распространенность факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов // Молодежный инновационный вестник. 2018, Т.7, № 51. - С.101 - 102

11. Шелякина П.А., Леднев А.С., Хачикян А.С., Панина О.А., Хачикян Н.С., Шестоперстова Л.А. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов-медиков и их профилактика // В сборнике: Гигиенические и экологические аспекты профилактики заболеваемости на региональном уровне. Материалы III Межвузовской научно-практической конференции. 2018. - С. 80 - 83.

**Abstract.**

**S.A. Kosobutskaya, A.V. Kryuchkova, O.A. Panina, I.A. Poletaeva, Yu.V. Kondusova**  
**THE ROLE OF EATING BEHAVIOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

*Voronezh state medical University, Voronezh*

An analysis of the eating behaviour of the students of the first and fifth courses was carried out in order to identify the existing disorders, in particular the risk of metabolic disorders in mature age. Early detection is a necessary component in the formation of a healthy lifestyle.

It has been found that the presence in freshmen of aspects of food behavior related to the risk of positive energy balance: "reaction to food," desire to drink frequently, "emotional overeating" increases the risk of obesity. By analyzing the number of risk factors in first and fifth year students, it can be assumed that freshmen are highly likely to have a risk of developing metabolic disorders at a more mature age. This suggests the need to strengthen healthy lifestyle promotion among junior students.

**Keywords:** eating behavior, students, obesity, healthy lifestyle.

**References.**

1. Kosobutskaya S.A., Kulakova E.V. Environmental factors and their impact on the biocenosis of the colon in children living in a large industrial city // in the collection White nights-2013. Materials of the Anniversary international scientific and practical conference dedicated to the 20th anniversary of the international Academy of ecology and life safety. 2013. - P. 281 - 283

2. Panina O.A. the Role of the ecological component of professional competence of medical students and the ways of its formation // in the collection: Biomedical and pedagogical bases of adaptation, sports activities and healthy lifestyles collection of scientific articles IV all-Russian correspondence scientific-practical conference with international participation. Edited by G.V. Bugaev, I.E. Popova. 2015. - P. 568 - 573.

3. Panina O.A., Solunina M.A., Krasnopolskaya A.M., Makhovaya L.V., Isaeva V.A. the Role of innovative educational technologies in teaching medical students // Medical education and professional development. 2012, № 3 (9). - P. 96 - 97.
4. Shevtsov V.M., Shelyakina P.A., Panina O.A., Shestopalova L.A., Khachikian N.S., Khachikian A.S. Environmental component of professional competence as a factor of improving the quality of training of students in medical school // In the collection: Hygienic and environmental aspects of disease prevention at the regional level, proceedings of the III inter-University scientific-practical conference. 2018. - P. 56 - 61.
5. Kosobutskaya S.A., Shishkina V.V., Sviridova O.A. Microecology of intestinal biocenosis in Voronezh children // in the collection "Actual problems of environmental protection and technosphere safety in changing anthropogenic conditions" Materials of the International scientific-practical conference. Responsible editors: O.N. Hare, Alborov I.D., D. K-S Batayev. 2014. - P. 449 - 451
6. Zvyagin A.A., Bavykina I.A. the Effectiveness of gluten-free diet in the treatment of autism spectrum disorders in children // Pediatrics. Magazine. G. N. Speransky. 2017, Vol. 96, No. 6. - P. 197 - 200.
7. Pogorelova E.I., Pochivalov A.V., Zvyagin A.A., Panina O.A. Features of local immunity in children with recurrent respiratory infections on the background of atopic dermatitis // Applied information aspects of medicine. 2017, Vol. 20, No. 3. - P. 105 - 109
8. Bavykina I.A., Zvyagin A.A., Panina O.A., Pochivalov A.V. Digestive disorders and autism spectrum disorders // Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. 2019, T. 6, No. 5. - P. 10288 - 10291
9. Shulga M.A., Panina O.A., Shelyakina P.A. Analysis of risk factors of cardiovascular pathology among medical students // Collection of articles on the results of the international scientific-practical conference "Synthesis of science and society in solving global problems of our time". 2017. P. – 86 - 89
10. Shelyakina P.A., Margaryan A.R., Sergeeva V.S., Panina O.A. Prevalence of risk factors of cardiovascular diseases in students // Youth innovative Bulletin. 2018, vol. 7, No. 51. - P. 101 - 102
11. Shelakina P.A., Lednev A.S. Khachikyan A.S., Panina O.A., Khachikian N.S., Shestiperstov L.A. Factors of cardiovascular disease in medical students and their prevention // In the collection: Hygienic and environmental aspects of disease prevention at the regional level. Materials of the III Interuniversity scientific-practical conference. 2018. - P. 80 - 83.

**Сведения об авторах:** Кособуцкая Светлана Александровна – к.м.н., - ассистент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра общей гигиены fotinia78@mail.ru; Крючкова Анна Васильевна – к.м.н., доцент заведующая кафедрой организации сестринского дела ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра организации сестринского дела sd@vsmaburdenko.ru; Панина Ольга Алексеевна – к.м.н., - ассистент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра организации сестринского дела media01@list.ru; Полетаева Ирина Алексеевна – к.м.н., , доцент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра организации сестринского дела sd@vsmaburdenko.ru; Кондусова Юлия Викторовна – к.м.н., - доцент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра организации сестринского дела sd@vsmaburdenko.ru.

**Цитировать:** Роль пищевого поведения в формировании здорового образа жизни / С.А. Кособуцкая, А.В. Крючкова, О.А. Панина, И.А. Полетаева, Ю.В. Кондусова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 77. – С. 35-39.