

*Е.С. Грошева, О.А. Лапина, К.Д. Шихалиева,  
Н.Ю. Нараева, С.В. Старцева, И.А. Полетаева*  
**ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВУЗОВ ВОРОНЕЖА**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.Бурденко Минздрава России, каф. микробиологии;

<sup>2</sup>Воронежский государственный педагогический университет, каф. анатомии и физиологии

**Резюме.** Несоблюдение режима труда и отдыха, неправильное питание наряду с возрастающими психо-эмоциональными нагрузками студентов современных высших учебных заведений, негативно влияют на их самочувствие, успеваемость и состояние здоровья. Особое значение приобретают исследования пищевого поведения и пищевых привычек учащейся молодежи и анализ полученных результатов.

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

**Актуальность.** Согласно научным данным, полученным специалистами в области медицинских, социальных и педагогических исследований, учебная деятельность в современных высших учебных заведениях является одним из самых напряженных и энергозатратных видов деятельности. Нагрузки, которые испытывают современные студенты по интенсивности вполне можно сравнить с тяжелой физической работой или процессами, сопряженными с постоянными эмоциональными стрессами. С течением времени неуклонно возрастают требования к качеству знаний студентов, увеличивается количество преподаваемых дисциплин и объем предлагаемого для изучения материала. Для студентов медицинских вузов остро встает вопрос формирования креативного мышления и быстроты реакций. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно превышает допустимые нормы. Хроническое отсутствие полноценного сна, нарушение режима труда и отдыха, негативные привычки питания и интенсивная информационная перегрузка могут приводить к нервно-психическому и физическому истощению. Необходимость решения проблемы сохранения физического здоровья и психологической стабильности учащейся молодежи в подобных условиях не вызывает сомнений.

Одной из важных составляющих физиологического и психического благополучия учащихся является проблема правильного питания, которое должно включать в себя как полноценный состав потребляемой пищи, так и рациональный режим ее приема и ответственное отношение самого студента к собственному здоровью.

К сожалению, из-за дефицита свободного времени а чаще – из-за отсутствия правильной мотивации, студенты не считают возможным придерживаться правильного режима питания и предпочитают нездоровую, «быструю» пищу, вызывающую расстройства желудочно-кишечного тракта и, как следствие, дальнейшее ухудшение работоспособности и здоровья в целом. Никое развитие культуры правильного питания в стране и недостаточная информированность в вопросах значимости здорового образа жизни безальтернативно требуют привлечения более пристального внимания к данной проблеме.

Цель исследования: оценить особенности питания студентов-первокурсников, обучающихся в ВУЗах.

**Материал и методы исследования.** Объектом исследования является изучение особенностей пищевого поведения студентов современных российских вузов. Оценка опиралась на данные Голландского опросника пищевого поведения (DEBQ).

Нами было проанкетировано 364 студента, обучающихся на 1 курсе ВГПУ и ВГМА им. Н.Н.Бурденко на физико-математическом факультете, факультете физической культуры, лечебном, педиатрическом и медико-профилактическом, факультетах соответственно.

Всего в исследовании принимали участие 364 респондента.

Распределение респондентов по полу было следующим: мужчин – 31,3% (114 студентов), женщин – 68,7% (250 студенток).<sup>1</sup>

Голландский опросник пищевого поведения, на данные которого мы опирались в нашем исследовании, состоит из 33 вопросов. Вопросы с 1 по 10 представляют шкалу ограничительного пищевого поведения, вопросы с 11 по 23 – шкала эмоционального пищевого поведения и вопросы с 24 по 33 представляют шкалу экстернального пищевого поведения. Средние показатели трем шкалам составляют: ограничительного – 2,4 балла; эмоциогенного – 1,8; экстернального – 2,7 балла. Если по какой-либо из шкал набрано баллов больше среднего значения, то можно говорить нарушения в пищевом поведении.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Эмоциогенное пищевое поведение встречается у 55,6% респондентов. При этом желание принимать пищу появляется в ответ на отрицательные эмоциональные состояния. Это также называют гиперфагической реакцией на стресс, эмоциональным перееданием, пищевым пьянством. Триггером к потреблению пищи становится не голод, а психоэмоциональный дискомфорт. Тревожность, раздражительность, плохое настроение, ощущение одиночества у людей с данным типом пищевого поведения может послужить причиной сверхлишнего потребления пищи. Существуют две основные формы эмоциогенного пищевого поведения: пароксизмальная (компульсивное) и переедание с нарушением суточного ритма приема пищи (синдром ночной еды).

Ограничительное пищевое поведение встречается у 47,7% студентов. Ограничительное пищевое поведение характеризуется преднамеренными усилиями, которые направлены на достижение или поддержание желаемого веса за счет ограничения в употреблении пищи. Крайняя степень выраженности ограничительного поведения – так называемая «диетическая депрессия» (рис.1).

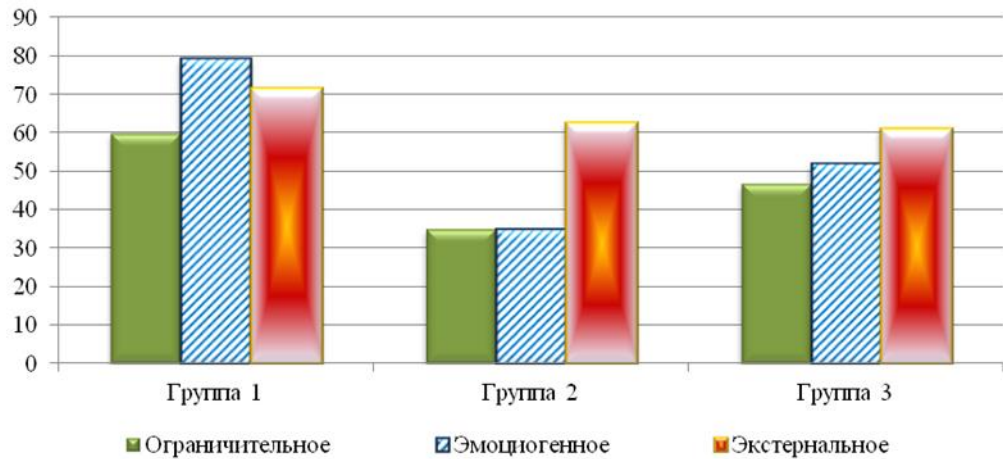


Рис.1. Преобладание типов пищевого поведения внутри групп (%)

Экстернальное пищевое поведение выявляется у 63,3% респондентов. Этот тип пищевого поведения возникает в моменты, когда желание приема пищи стимулирует не настоящее чувство голода, а внешний вид еды, ее аромат, вид людей, которые принимают пищу.

Реальные правильные пищевые привычки были выявлены у незначительной части исследуемых студентов, что должно заставить специалистов более внимательно относиться к проблеме формирования правильной мотивации к здоровому питанию у студентов вузов.

**Выводы.** В соответствии с данными проведенного исследования, нами было выявлена недостаточная мотивация студентов современных вузов к сохранению собственного здоровья и соблюдению норм правильного питания, Мы считаем, что основной причиной сложившейся ситуации является отсутствие доступной и интересной информации о правильном питании и его значении и, как следствие, отсутствие у студентов необходимой мотивации к сохранению здоровья. Необходимо в большей степени развивать культуру здоровья среди студентов вузов, а также заниматься формированием у студентов уважения к собственному здоровью и здоровью окружающих..

#### **Литература.**

1. Грошева Е.С. Особенности пищевого поведения студентов воронежского государственного педагогического университета /Е.С. Грошева, С.И. Картышева // Культура физическая и здоровье. - 2015.- №2(53). - С.91-94.
2. Грошева Е.С. Проблема рационального питания современных студентов-первокурсников / Е.С. Грошева, С.И. Картышева, И.А. Полетаева, Ю.В. Кондусова // Известия Воронежского государственного педагогического университета. - 2015.- №3(268). - С.213-215.
3. Грошева Е.С. Изучение влияния экзаменационного стресса на показатели умственной работоспособности студентов вуза / Е.С. Грошева, Н.В. Соколова, О.И.Губина // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98. –№5. – С.527-533.
4. Грошева Е.С. Малоподвижный образ жизни как фактор риска повышения заболеваемости учащихся / Грошева Е.С., Полетаева И.А. // Новой школе – здоровые дети: Материалы III всероссийской научно-практической конференции с международным участием.

(23-25 октября 2014г., г.Воронеж). – Воронеж; Москва: Воронежский Государственный Педагогический университет, 2014. – С.43-46.

5. Картышева С.И. Самооценка здоровья и образа жизни студентов педагогического университета /Картышева С.И., Попова О.А., Грошева Е.С. //Гигиена и санитария. 2015. – Т. 94., №9. – С.18-20.

6. Картышева С.И. Психофизиологические особенности студентов, имеющих различные типы функциональной конституции / Картышева С.И., Попова О.А., Грошева Е.С. // Материалы V Всероссийской заочной научно–практической конференции с международным участием «Медико–биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С.159-161.

7. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденные главным государственным санитарным врачом РФ 28 декабря 2008 г.

8. Онищенко, Г. Г. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России / Г. Г. Онищенко // Гигиена и санитария. — 2008. — № 2. — С. 72—77.

9. Организация питания учащихся колледжей как фактор риска здоровья молодого поколения / Н. И. Латышевская, Т. Л. Яцышена, А. Н. Новикова, М. Д. Ковалева, Л. А. Давыденко, Л. П. Сливина // Вестник ВолГМУ. — 2012. — № 1 (41). — С. 57—59.

10. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения / О. А. Скугаревский // Монография. - Минск, 2007. - 340 с.

*Abstract.*

*E.S. Grosheva<sup>1</sup>, O.A. Lapshina<sup>2</sup>, K.D. Shikhaliyeva<sup>1</sup>, N.Yu. Narayeva<sup>1</sup>,  
S.V. Startseva<sup>1</sup>, I.A. Poletayeva<sup>1</sup>*

***FEATURES OF CULTURE OF FOOD OF STUDENTS OF VARIOUS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF G. OF VORONEZH***

*<sup>1</sup>Voronezh state medical university, Dep. of microbiology,*

*<sup>2</sup>Voronezh state pedagogical university, Dep. of anatomy and physiology,*

The numerous scientific works noting that food of the studying youth most often is characterize by disturbance of the mode, imbalance on the major feedstuffs and micronutrients, a vitamin deficiency are in recent years devoted to a problem of food of pupils and students. The food problem at students owing to features of a way of life and catering services at the present stage is of particular importance.

**Keywords:** food, way of life, students.

**References.**

1. Grosheva E.S. Features of a feeding behavior of students of the Voronezh state pedagogical university / E.S. Grosheva, S.I. Kartysheva//physical culture and health. - 2015.-No. 2(53). - Page 91-94.

2. Grosheva E.S. Problem of a balanced diet of modern first-year students / E.S. Grosheva, S.I. Kartysheva, I.A. Poletayeva, Yu.V. Kondusova//News of the Voronezh state pedagogical university. - 2015.-No. 3(268). - Page 213-215.

3. Grosheva E.S. Studying of influence of an examination stress on indicators of intellectual efficiency of students of higher education institution / E.S. Grosheva, N.V. Sokolova, O.I. Gubina//Hygiene and sanitation. – 2019. - Т. 98.-No. 5. - Page 527-533.

4. Grosheva E.S. Inactive way of life as risk factor of increase in incidence in Pupils / Grosheva E.S., Poletayeva I.A.//To new school – healthy children: Materials III of the All-Russian scientific and practical conference with the international participation. (on October 23-25, 2014, Voronezh). – Voronezh; Moscow: Voronezh State Pedagogical university, 2014. – page 43-46.

5. 5. Kartysheva S.I. Self-assessment of health and lifestyle of students of pedagogical university/Kartysheva S.I., Popov O.A., Grosheva E.S.//Hygiene and sanitation. 2015. – Т. 94., NO. 9. – PAGE 18-20.

6. Kartyшева S.I. Psychophysiological features of the students having various types of the functional constitution / Kartyshchev S.I., Popov O.A., Groshev E.S.//Materials V of the All-Russian correspondence scientific and practical conference with the international participation "Medicobiological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and a healthy lifestyle". - Voronezh: VGIFK, 2016. - Page 159-161.

7. MR 2.3.1.2432-08 "Standards of Physiological Requirements for Energy and Food Substances for Different Population Groups of the Russian Federation," approved by the Chief State Sanitary Physician of the Russian Federation on December 28, 2008.

8. Onishchenko, G. G. Ensuring sanitary and epidemiological well-being of the children 's population of Russia/G. G. Onishchenko//Hygiene and Sanitation. - 2008. - № 2. - P 72 - 77.

9. Organization of nutrition of college students as a risk factor of health of young generation/N. I. Latvian, T. L. Yatsyshen, A. N. Novikova, M. D. Kovalev, L. A. Davydenko, L. P. Slivina//Vestnik VolGMU. - 2012. - № 1 (41). - S. 57 - 59.

10. Skugarevskiy, O. A. Eating Disorders/O. A. Skugarevsky//Monograph. - Minsk, 2007. - 340 p.

**Сведения об авторах:** Старцева Светлана Валерьевна – к.м.н., доцент кафедры микробиологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко; Нараева Наталья Юрьевна – к.м.н., доцент кафедры микробиологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко; Шихалиева Ксения Джамильевна – кандидат биологических наук ассистент кафедры микробиологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко; Полетаева Ирина Алексеевна – к.м.н., ассистент кафедры микробиологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко; Грошева Екатерина Сергеевна – к.м.н., доцент кафедры микробиологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко; Лапшина Олеся Александровна – кандидат биологических наук доцент кафедры анатомии и физиологии ВГПУ.

**Цитировать:** Особенности культуры питания студентов вузов Воронежа / Е.С. Грошева, О.А. Лапшина, К.Д. Шихалиева, Н.Ю. Нараева, С.В. Старцева, И.А. Полетаева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 77. – С. 45-49.