

УДК 614.2: 613:616-02-036.2-084

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА И ИХ КОРРЕКЦИЯ

Тихомирова Надежда Юрьевна – канд. мед. наук
*ГБОУ ВО «Кубанский государственный
медицинский университет», Краснодар*

Елисеева Людмила Николаевна – д-р мед. наук,
профессор
*ГБОУ ВО «Кубанский государственный
медицинский университет», Краснодар*

Каменева Елена Сергеевна – канд. мед. наук
*ГБУЗ «Краевая клиническая больница № 2»,
Краснодар*

Проскурякова Ирина Игоревна
*ГБУЗ «Краевая клиническая больница № 2»,
Краснодар*

Османова Розие Рефатовна
*ГБУЗ «Краевая клиническая больница № 2»,
Краснодар*

В статье представлены особенности пищевых привычек у лиц молодого возраста, предложены способы их коррекции, а также разработаны персонализированные рекомендации.

Ключевые слова: НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА, ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ, ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ФАКТОРЫ РИСКА

UDC 614.2: 613:616-02-036.2-084

FEATURES OF EATING BEHAVIOR AND ITS CORRECTION IN YOUNG POPULATION

Tikhomirova Nadezhda Yurievna – MD
*SBEA HE «Kuban state medical university»,
Krasnodar*

Eliseeva Lyudmila Nikolaevna – MD, professor
*SBEA HE «Kuban state medical university»,
Krasnodar*

Kamneva Elena Sergeevna – MD
*SBIHC «Region clinic hospital Nr 2»,
Krasnodar*

Proskuryakova Irina Igorevna
*SBIHC «Region clinic hospital Nr 2»,
Krasnodar*

Osmanova Rozie Rifhatovna
*SBIHC «Region clinic hospital Nr 2»,
Krasnodar*

The article presents the features of eating behavior and methods of its correction in young population. The individual recommendations was also suggested.

Key words: POOR NUTRITION, PROPHYLAXIS, EATING BEHAVIOR, CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES, RISK FACTORS

Цель. Оценить характер питания лиц молодого возраста для разработки персонафицированных рекомендаций его коррекции.

Материал и методы. Проанализированы данные анкетирования 150 студентов вузов г. Краснодара для оценки их основных привычек и выявления нерационального рациона питания, предусматривающего потребление жира, зерновых продуктов, овощей и фруктов.

Результаты. Полученные данные свидетельствуют о том, что среди лиц молодого возраста получили распространённость нарушения пищевых привычек.

Заключение. Респондентам с выявленными нарушениями пищевых привычек было рекомендовано посещать занятия в кабинете рационального питания, а также придерживаться рациона, обогащенного продуктами с высоким содержанием кальция.

Введение

Анализ демографической тенденции показал, что на протяжении многих десятилетий наибольший вклад в общую смертность населения страны вносят хронические неинфекционные заболевания. Они являются причиной 57 % всех смертей взрослого населения. При этом на долю болезней системы кровообращения приходится 1 млн 137 тыс., или 56,8 % всех смертей, злокачественных новообразований – 295 тыс., или 14,7 % смертельных исходов [1, 2].

Нерациональное питание является одним из ключевых факторов риска развития и прогрессирования хронических неинфекционных заболеваний, влияющих на продолжительность и качество жизни. Алиментарные нарушения формируют избыточную массу тела, приводят к дислипидемии, нарушению толерантности к глюкозе, возникновению мочекишечного диатеза, артериальной гипертензии и развитию онкологических заболеваний. Возникновение нутритивных проблем связано с [3]:

- избыточным потреблением жиров, особенно животного происхождения
- недостаточным потреблением пищевых волокон,
- дефицитом в рационе витаминов, минералов,
- высоким потреблением простых сахаров.

Формирование государственной политики в области профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний в Российской Федерации является одной из приоритетных задач здравоохранения, неразрывно связанных с реализацией программы демографического развития России. Эффективное выполнение этого направления деятельности невозможно без исследования распространенности факторов риска возникновения неинфекционных хронических заболеваний и проведения профилактических мероприятий.

Цель: оценить характер питания лиц молодого возраста для разработки персонализированных рекомендаций его коррекции.

Материал и методы исследования

Обследовано 150 студентов высших учебных заведений г. Краснодара в возрасте $21,2 \pm 2,3$ лет, 23 % которых составляли юноши и 77 % – девушки. Исследование включало проведение анкетирования с использованием опросников для оценки основных привычек питания и выявления нерационального рациона, предусматривающего потребление жира, зерновых продуктов, овощей и фруктов. Статистическую обработку полученных результатов проводили после создания компьютерных баз данных с помощью программы «Microsoft Office Excel 2007».

Результаты

Оценка основных привычек, которые обуславливали нерациональное питание, проводилась с помощью опросника, включающего 9 вопросов (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка основных привычек нерационального питания у студентов вузов
Краснодара

Вопрос	Доля лиц, ответивших утвердительно
Сколько раз в день принимаете пищу? 2–3 раза	87,5 %
За сколько часов до сна принимаете пищу? За 2 ч и менее	31 %
Сколько кусков / чайных ложек сахара употребляете за день? 1–5 кусков	43,8 %
Как часто пьете компот и сладкие газированные напитки? Один раз в неделю	56,3 %
Добавляете соль в уже приготовленную пищу? Да, иногда	50 %
На каком жире дома жарите пищу? На растительном масле	81,3 %
Как часто едите овощи и фрукты? 4–6 раз в неделю	37,5 %
Чем дома заправляете салаты? Растительное масло	56,3 %
Сколько яиц съедаете в неделю? До 3-х шт.	56,3 %

По данным анкетирования у 94 % опрошенных наблюдались выраженные нарушения рационального питания. Наиболее распространенными среди них были частое употребление сладких газированных напитков (31 % – 4–6 раз в неделю, а 6 % – несколько раз в день), добавление соли в уже приготовленную пищу (50 % – иногда, а 6 % – обычно).

Оценку частоты употребления жиров проводили с помощью анкеты, предусматривающей ответы на 15 вопросов. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Избыточное употребление жира отмечалось 69 % опрошенных молодых людей. Наиболее распространенным ответом было частое употребление в пищу кондитерских изделий (31,3 % – 1–2 раза в неделю, а 18,7 % – 3–4 раза в неделю). Необходимо отметить достаточно редкое употребление продуктов, богатых кальцием. Так, 2–3 раза и реже одного раза в месяц студенты употребляли молоко; кефир и ряженку – 31,2 % опрошенных; сыр жирностью более 30 %, сметану – 50 %; творог жирный, сырки, творожную

массу – 75 %. Такой рацион являлся фактором достижения правильной пи-
ковой костной массы к 30-летнему возрасту и развития остеопороза в зре-
лом возрасте.

Таблица 2 – Оценка потребления жиров с пищей студентами вузов Краснодара, %

Вопрос	Реже одного раза в месяц	Два – три раза в месяц	Один – два раза в не- делю	Три – четыре раза в не- делю	Пять раз и более в не- делю
Масло сливочное, маргарин, животный жир	12,5	18,7	31,3	25	12,5
Говядина жирная	81,2	18,8	0	0	0
Молоко, кефир, йогурт ряженка (более 3%-й жирности)	12,5	18,7	25	18,8	25
Сметана, сливки, мороженое	6,3	43,7	37,5	12,5	0
Печень, мозги, почки	75	25	0	0	0
Колбаса вареная, сосиски, сардельки	37,4	25	18,8	18,8	0
Колбаса полукопченая, копченая	68,7	18,7	6,3	6,3	0
Сыр жирностью 30 % и более	25	25	31,3	18,7	0
Творог жирный, сырки Творожная масса	43,8	31,2	12,5	12,5	0
Яйца	12,5	25	37,5	12,5	12,5
Свинина, баранина, ветчина	56,3	25	6,2	12,5	0
Жареная курица, гусь, утка	25	18,8	31,2	25	0
Жареный картофель, чипсы	31,3	43,7	12,5	12,5	0
Сало	81,3	18,7	0	0	0
Печенье, пирожное	18,7	31,3	31,3	18,7	0

Оценку рациона питания, предусматривающего употребление зерно-
вых продуктов, овощей и фруктов, проводили с помощью анкеты, включав-
шей ответы на 9 вопросов (таблица 3).

Недостаточное употребление в пищу зерновых продуктов, овощей и
фруктов отмечалось в рационе питания у 63 % опрошенных молодых людей
(реже одного раза в месяц, 2–3 раза в месяц бобовые – 81 %, крупы – 43,7
%, ржаной хлеб – 62,7 % респондентов).

Таблица 3 – Оценка потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов студентами вузов Краснодара, %

Продукт	Реже одного раза в месяц	Два – три раза в месяц	Один – два раза в неделю	Три – че- тыре раза в неделю	Пять раз и более в неделю
Хлеб пшенич- ный (белый, серый)	0	18,7	18,8	18,7	43,8
Хлеб ржаной (черный)	44	18,7	25	12,3	0
Картофель	0	25	43,7	25	6,3
Овощи (кроме картофеля)	6,2	12,5	31,3	31,3	18,7
Макароны, рис, ячмень, пшено, крупа перловая	0	28,7	14,2	50	7,1
Крупа овсяная, манная, гречневая	25	18,7	31,2	18,8	6,3
Бобовые (фасоль, горох, бобы, чечевица)	56	25	12,5	6,5	0
Апельсины, груши, бананы, яблоки, соки	6,3	6,2	12,5	50	25
Абрикосы, ар- буз, виноград, грейпфрут, дыня, манда- рины, персик, слива, черешня, ана- нас, ягоды, сухофрукты	12,5	31,3	31,2	18,8	6,2

Выводы

Полученные данные опроса студентов вузов Краснодара свидетельствуют о том, что среди лиц молодого возраста получили большую распространенность нарушения пищевых привычек. Респондентам с выявленными нарушениями пищевых привычек было рекомендовано посещение занятий в кабинете рационального питания, а также обогащение рациона продуктами с высоким содержанием кальция.

Список литературы

1. Заболеваемость населения России в 2007 году // Статистические материалы. – М., 2008. – С. 89.
2. Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2011 году // Минздрав России. – М., 2013. – С. 5–59 .
3. Эпидемиологические методы выявления основных хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска при массовых обследованиях населения [текст]: метод. пособие / А. М. Калинина, С. А. Шальнова, М. Г. Гамбарян, Р. А. Еганян, Г. А. Муромцева, Е. В. Бочкарева, И. В. Ким; под ред. проф. С. А. Бойцова. – М., 2015. – 96 с.