

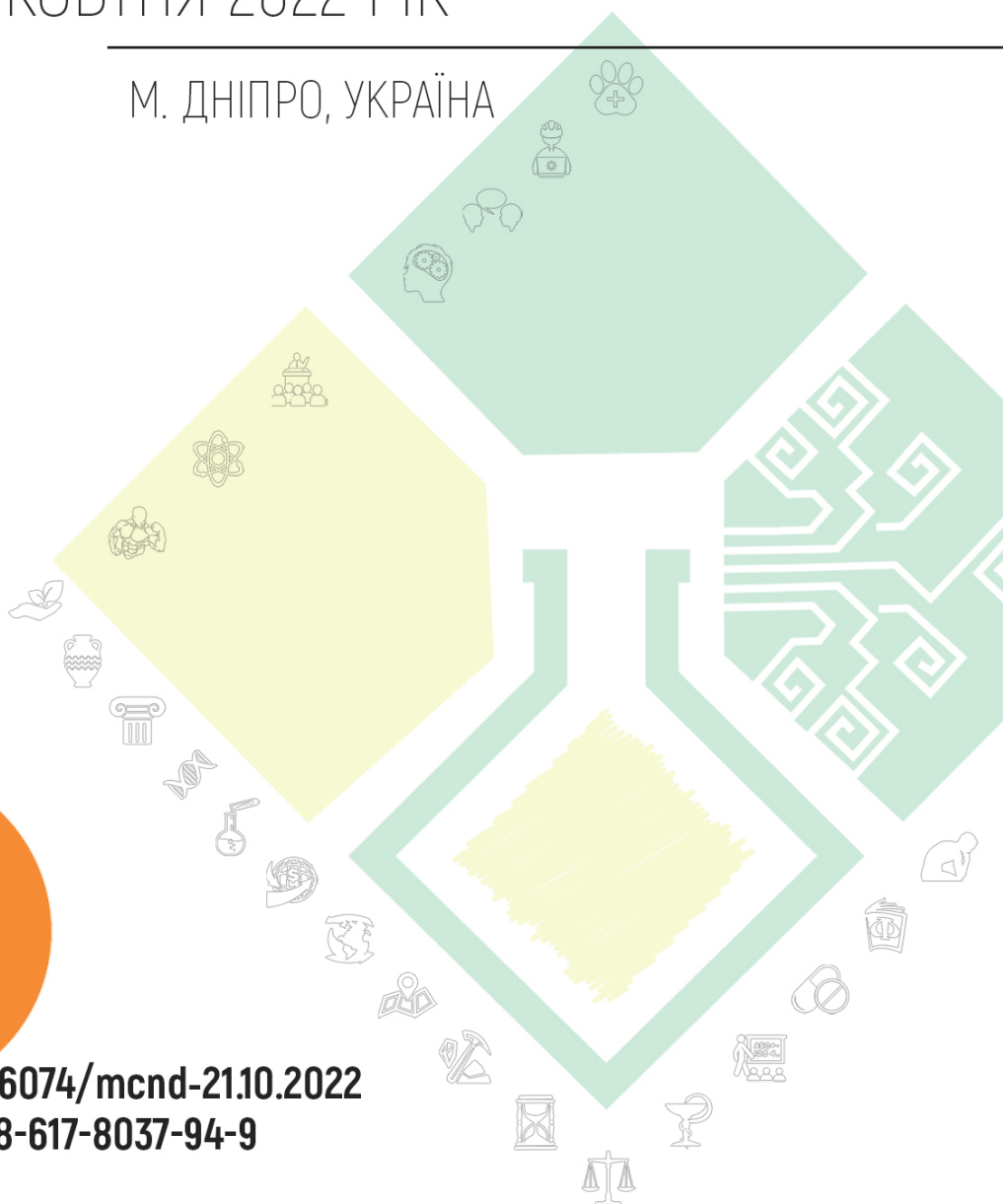
НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

I 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК

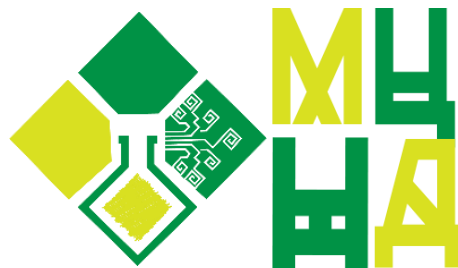
М. ДНІПРО, УКРАЇНА



DOI 10.36074/mcnd-21.10.2022
ISBN 978-617-8037-94-9



МАТЕРІАЛИ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

| 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК
м. Дніпро, Україна

Вінниця, Україна
«Європейська наукова платформа»
2022

СТЕРЕОТИПИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ НЕІНФЕКЦІЙНОЇ ЗАХВОРЮВАНОСТІ

Оліфіренко Діана Єгорівна

здобувач вищої освіти І медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистент кафедри гігієни та екології
Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. Харчування - одне з найголовніших аспектів у нашому житті. Воно може сприяти збереженню та зміцненню здоров'я або провокувати виникнення неінфекційних хвороб. Тобто, можна сказати, що існує здорове та нездорове, або неправильне, харчування. Чим молодший організм, тим інтенсивніший процес росту і розвитку, тим більше потреба в основних поживних речовинах.

Ціль. Дізнатися харчові переваги та їх вплив на стан фізичного розвитку у студентів та обґрунтувати шляхи оптимізації харчування.

Матеріали та методи. Стереотипи харчової поведінки та стан здоров'я були вивчені у студентів, де 70% є жінки, а решта 30% - чоловіки. Більшість цих людей віком від 18 до 20 років. Щоб дізнатися про харчову поведінку, була створена анкета, де студенти відповіли на декілька запитань.

Результати. За даними анкети з'ясувалось, що майже 60% студентів дотримуються правил раціонального харчування. Вони приймають їжу 3-4 рази на добу та вживають домашню їжу. Через це не помічали погіршення стану здоров'я з боку шлунково-кишкового тракту. Якщо говорити про тих студентів, які іноді намагаються слідувати за своїм харчуванням або зовсім не дотримуються правил раціонального або здорового харчування, то в них з'являються проблеми зі шлунково-кишковим трактом. У 50% студентів з'являється біль в животі, здуття, метеоризм, в інших спостерігається погіршення загального самопочуття: слабкість, головний біль, запаморочення, іноді навіть блювота, нудота або діарея. Ті, хто з приводу цих симптомів зверталися до лікаря, отримали різні діагнози, але більшість з них це гастрит, панкреатит та гастродуоденіт. Лікарі навіть ставили діагнози такі як дискінезія, виразка шлунку та синдром Жильбера. 60% студентів для того, щоб запобігти розладам шлунково-кишкового тракту, вживають переважно здорову їжу, обмежують себе в «швидких» нездорових перекусах, інші регулярно харчуються (декілька разів на добу), проходять регулярний огляд у лікаря, дотримуються відповідності білків, жирів та вуглеводів.

Висновки. Було з'ясовано, що більшість студентів дотримуються здорового харчування. Але у деяких студентів є випадки погіршення стану здоров'я з боку шлунково-кишкового тракту. Тому варто слідувати за тим, щоб харчування було корисне: вживати овочі та фрукти, зменшити кількість сахару та солі у стравах, контролювати себе у вживанні фаст-фуду, відмовитися від алкоголю, намагатися їсти декілька разів на добу, але не приймати їжу з великими інтервалами. Також потрібно підтримувати водний баланс в організмі, їжа повинна відповідати енергетичним потребам організму, переважно не перебувати в стані стресу та депресії.