

ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

HYGIENE OF NUTRITION

<https://doi.org/10.32402/hygiene2023.73.113>

УДК 613.2-057.87(048.8)

ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ: СИСТЕМАТИЧНА ЛІТЕРАТУРА

Кіцула Л.М., Федоренко В.І.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна
e-mail: lnmu.fedorenkov.i@gmail.com

Кіцула Л.М. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4529-5749>

Федоренко В.І. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8979-8351>

Мета. На основі огляду матеріалів наукових праць простежити стан фактичного харчування студентів і студенток закладів вищої освіти України від 2017 р. до 2022 р.

Об'єкт і методи дослідження. Друковані праці в періодичних виданнях, збірниках наукових праць, інтернет-ресурси з вивчення та оцінки фактичного харчування здобувачів і здобувачок вищої освіти, монографії, підручники. Методи – пошуковий, аналітичний, описовий.

Результати дослідження та їх обговорення. Опрацьовано низку наукових праць українських дослідників, які вивчали та проводили гігієнічну оцінку харчування, його вплив на стан здоров'я студентів і студенток різних закладів вищої освіти, зокрема національних і державних медичних університетів, національних і державних університетів, у тому числі національних технічного, аграрного, гуманітарного, політехнічного університетів. Практично в усіх проведених дослідженнях наголошувалося на важливості харчування як однієї з важливих складових здорового способу життя. Дослідження проводилися на основі анкет-опитувальників студентів і студенток. Виявлено, що здебільшого харчування студентської молоді нераціональне. Режим харчування порушується, більшість опитуваних вживає їжу 2 рази на день, не снідають, енергоцінність вечері практично становить половину енергоцінності денного раціону. У раціоні відсутня необхідна кількість молока і молочних продуктів, м'яса, риби, овочів і фруктів, хліба. У частини опитуваних у раціоні переважають висококалорійні продукти, які містять вуглеводи. Більше, ніж 80% респондентів і респонденток постійно або іноді вживають солодоці, газовані напої, на перекуси – фаст-фуд. Здебільшого студенти і студентки обізнані щодо значення здорового харчування і розуміють його важливість для свого здоров'я, але організація їхнього харчування неправильна.

Висновки. Нераціональне фактичне харчування студентської молоді закладів вищої освіти України є фактором ризику виникнення аліментарних і аліментарно-залежних захворювань і негативно впливає на працездатність. Проблема харчування молоді потребує подальшого вивчення, опрацювання та впровадження профілактичних напрямків і заходів щодо їхнього здорового харчування і відповідальності за своє здоров'я.

Ключові слова. Студенти і студентки, раціональне і фактичне харчування, продукти харчування, здоров'я.

NUTRITION OF STUDENT-AGE POPULATION AT THE CURRENT STAGE: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

L.M. Kitsula, V.I. Fedorenko

Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Lviv, Ukraine

Objective. To trace the state of actual nutrition of male and female students of higher education institutions in Ukraine from 2017 to 2022 based on a review of scientific works.

Materials and methods. Published works in periodicals, collections of scientific works, Internet resources for the study and assessment of the actual nutrition of higher education seekers, article theses, and textbooks. The following methods have been used – searching, analytical, and descriptive.

Results. A number of scientific works by Ukrainian researchers who studied and carried out hygienic assessments of nutrition have been processed, taking into consideration its impact on the health of male and female students of various higher education institutions, in particular, national and state medical universities, national and state universities, including national technical, agricultural, humanitarian, polytechnic universities. Practically all conducted studies emphasized the importance of nutrition as one of the essential components of a healthy lifestyle. A study was conducted based on male and female student questionnaires. It was found that the nutrition of the student-age population is mostly improper. The diet is disturbed, most of the interviewees eat twice a day and do not have breakfast, and the energy value of dinner is almost half of the energy value of the daily diet. The diet lacks the required amount of milk and dairy products, meat, fish, fruit and vegetables, and bread. Some of the interviewees' diet is dominated by high-calorie foods containing carbohydrates. More than 80% of male and female respondents constantly or sometimes consume sweets, carbonated drinks, and fast food for snacks. For the most part, male and female students are aware of the value of healthy food and understand its importance for their health, but their meal arrangements are improper.

Conclusions. Improper actual nutrition of the student-age population in higher education institutions of Ukraine is a risk factor for the occurrence of alimentary and food-dependent diseases and negatively affects work capacity. The problem of youth nutrition requires further study, development and implementation of preventive measures and those regarding healthy nutrition and responsibility for their health.

Keywords. Male and female students, rational and actual nutrition, foods, health.

Загальновідомо, що однією з важливих складових здорового способу життя є раціональне (від лат. ratio – розумний) харчування. У літературі вживаються й інші терміни, які за своєю суттю рівнозначні, наприклад, “здорове”, “правильне”, “науково обґрунтоване”, “збалансоване” харчування. Раціональне харчування є однією з найважливіших і найефективніших передумов збереження здоров'я, тривалості активного життя, рівня фізичної і розумової працездатності, процесів адаптації до навколишнього середовища. Надходження в організм харчових речовин, що задовольняє всі вікові фізіологічні потреби людини, забезпечує енергетичну, пластичну, біорегуляторну, імунорегуляторну функції, запобігає виникненню та розвитку аліментарних захворювань, а також підвищує опірність організму до багатьох інфекційних та неінфекційних захворювань, до дії шкідливих хімічних та фізичних факторів навколишнього і виробничого середовища. Харчування є провідним фактором дії на геном і білковий склад клітин. Геном надзвичайно чутливий до умов харчування. Вважається, що аліментарні захворювання мають у своїй основі пряму або опосередковану участь ядерної ДНК. Надлишок у раціонах жирів, цукру, дефіцит вітамінів

та мінеральних речовин, клітковини, пектину сприяють розвитку і поширенню аліментарно-залежних захворювань: ішемічної хвороби серця, захворювань судин головного мозку, злоякісних новоутворів, цукрового діабету, жовчнокам'яної хвороби, карієсу, захворювань органів травлення, кісток і суглобів. Харчування має важливе значення як фактор, котрий модулює канцерогенез. Виникненню онкологічних захворювань шлунка сприяє солена їжа, копченості, недостатнє вживання овочів, особливо зелених та жовтих, вживання гарячої їжі, значної кількості алкоголю; стравоходу – недостатнє вживання овочів і фруктів і надмірне вживання гострих приправ, особливо перцю. Високий вміст жиру, недостатня кількість харчових волокон у раціоні підвищує ризик новоутворів товстої, прямої кишки, молочної залози, передміхурової залози. Сприяє розвитку захворювань «швидка» їжа.

Базові принципи раціонального харчування – це: 1) відповідність енергетичної цінності добового раціону енергетичним витратам організму за добу (принцип відповідності енерговитрат організму енергоцінності їжі); 2) вживання харчових речовини в оптимальних кількісних і якісних співвідношеннях (принцип збалансованості харчових речовин); 3) дотримання режиму харчування (принцип оптимальності); 4) хімічний склад їжі, її засвоєння, перетравлювання повинні відповідати особливостям метаболічних процесів людини (принцип адекватності); 5) їжа має бути смачною (принцип задоволення); 6) їжа повинна бути нешкідливою (принцип безпечності).

Для організму студентів і студенток характерні незакінчені процеси росту та формування фізіологічних систем, зокрема нейрогуморальної, скелету і м'язів, розумові та нервово-психічні навантаження, значні навантаження на зоровий аналізатор, зміна характеру харчування і порушення режиму харчування, малорухомий спосіб життя (гіпокінезія, гіподинамія), адаптація до умов навчання, проживання, нового колективу. Збільшення інформаційного навантаження у процесі навчання, виникнення емоційно-стресових ситуацій можуть негативно впливати на успішність, самопочуття й здоров'я здобувачів і здобувачок вищої освіти. Нераціональне харчування студентів і студенток призводить до хвороб органів травлення, нервових стресів і неврозів, втомлюваності, погіршення засвоюваності матеріалу.

Результати досліджень фактичного харчування студентів і студенток наприкінці ХХ століття виявили у раціонах низький вміст білків тваринного походження, нерафінованих рослинних олій, кальцію, вітамінів А, Е, групи В і С, а також порушення режиму харчування. Зокрема, з-поміж обстежених пізно снідали або не снідали 25-47%, не обідали або обідали нерегулярно – близько 40%; не вечеряли – близько 22%. Оскільки здобувачі вищої освіти належать до групи осіб розумової праці, організація їхнього харчування має передбачати помірну енергетичну цінність раціону, збалансованість між основними харчовими речовинами, споживання продуктів високої біологічної цінності і антисклеротичної дії, не менше, ніж чотириразове харчування на добу. Вважається, що енергетична потреба для студентів становить 2600 ккал, студенток – 2400 ккал, енергетична квота білків – 12%, вміст тваринного походження – 60% від загальної кількості, енергетична квота жирів – близько 30%, рослинного походження 30% від загальної кількості. Відповідно до Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії енергетична цінність для осіб І групи інтенсивності праці (працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність) віком 18-39 років повинна складати для чоловіків 2300-2450 ккал, для жінок – 1900-2000 ккал (Наказ МОЗ України 1073 від 03.09.2017). Поряд з цим необхідно урахувати індивідуальну потребу в нутрієнтах відповідно до фізичної активності тощо [1-6].

Мета роботи – на основі огляду матеріалів наукових праць простежити стан фактичного харчування студентів і студенток закладів вищої освіти України від 2017 р. до 2022 р.

Об'єкт і методи дослідження. Друковані праці в періодичних виданнях, збірниках наукових праць, інтернет-ресурси з вивчення та оцінки фактичного харчування здобувачів і здобувачок вищої освіти, монографії, підручники. Методи – пошуковий, аналітичний, описовий.

Результати дослідження та їх обговорення. Опрацьовано низку наукових праць українських дослідників, які вивчали та проводили гігієнічну оцінку харчування, його вплив на стан здоров'я студентів і студенток різних закладів вищої освіти, зокрема національних і державних медичних університетів, національних і державних університетів, а також національних технічного, аграрного, гуманітарного, політехнічного університетів. Дослідники оцінювали режим харчування, якісне та кількісне споживання харчових продуктів, енергоцінність і збалансованість раціонів на основі методу анкетного опитування. Практично в усіх проведених дослідженнях наголошувалося на важливості харчування як однієї з важливих складових здорового способу життя і виявлено, що харчування студентів і студенток здебільшого не відповідає основним принципам раціонального харчування.

Однією з найважливіших проблем сьогодення, яка формує добробут нації в цілому є здоров'я особливого контингенту населення – студентської молоді, і стан її здоров'я є барометром соціального благополуччя суспільства. Значущі складові здорового способу життя – повноцінне харчування і високий рівень фізичної активності впливають на фізичний, моральний та духовний розвиток особистості і є передумовою якості життя молодого покоління у майбутньому та його довголіття. Усвідомлене щоденне уведення до раціону «здорових» продуктів харчування дає можливість студентській молоді зберегти здоров'я, високий рівень працездатності, зокрема розумової. З огляду на те, що студентська молодь є майбутніми батьками, особливо важливо провадити принципи здорового способу життя, формувати у неї здорові харчові звички і правильну харчову поведінку. Передусім це стосується студентів медичних вищих навчальних закладів, оскільки майбутні лікарі не лише виховуватимуть своїх дітей, до їхньої повсякденної роботи належатиме виконання санітарно-просвітницької роботи з формування престижності здоров'я і запровадження засобів раціонального харчування та фізичної активності поміж населення [6-10].

На стан здоров'я сучасної молоді впливає зокрема перевтома, яка пов'язана з високою інтенсивністю навчального навантаження, поєднання навчання з роботою, незбалансоване харчування, порушення його режиму, недостатня тривалість сну, низька рухова активність, дефіцит часу, некомпетентність з питань культури дозвілля, шкідливі звички, які призводять до зниження рівня відповідальності молодих людей за збереження власного здоров'я і формування навичок здорового способу життя [11].

Поміж студентської молоді Ізмаїльського державного гуманітарного університету передусім спостерігається патологія органів травного каналу, нервової системи (вегетосудинна дистонія) і ураження органу зору. Протягом усього періоду навчання у вузі захворюваність органів травлення зростає з щорічним приростом у середньому на 50-70 осіб. Причини схильності до цього можуть бути закладені з дошкільного і шкільного віку, проте сьогоденне харчування студентів посилює зростання хвороб травного каналу, що набувають хронічного процесу. У студентів і студенток виявлено низку порушень режиму харчування: 25% – 45,0% не обідають, 16,3% – 33,9% харчуються двічі на день, близько 10,0% не обідають або обідають нерегулярно, близько 20,0% не вечеряють. Кількість студентів і студенток, які уживають смажену їжу становить 50,8%, лише 6,7% поміж опитаних уживають їжу, приготовлену на пару Дефіцит маси виявлено у 16,8%, надлишок – у 24,5%, низький індекс маси тіла мають переважно респонденти і респондентки молодших курсів [12].

Відтак, важливим завданням сучасних наукових досліджень є вивчення особливостей здоров'я студентів, виокремлення визначальних факторів його формування на етапі професійної підготовки, передусім студентів медичного профілю та профілактика негативних зрушень у стані їхнього здоров'я.

Сльцова Л.Б. (2017) наголошує, що незважаючи на широку систему запроваджених в Україні заходів державного і регіональних рівнів, показники офіційної статистики і суб'єктивного самопочуття студентів характеризуються несприятливими тенденціями. Така ситуація зумовлена недостатньою міжгалузєвою інтегрованістю профілактичних заходів, впливом агресивних чинників довкілля, нездоровим способом життя та харчування, які

притаманні сучасному студентському середовищу. Авторка акцентує, що для оптимізації надходження тих чи інших нутрієнтів, необхідно володіти інформацією про причини їх надмірного чи недостатнього вживання, і пропонує вивчати та оцінювати фактичне харчування різних груп населення працездатного віку; розробляти заходи, цільові програми щодо профілактики зниження рівня аліментарних та аліментарно-залежних захворювань, макро- та мікронутрієнтних дефіцитів та попередження хімічного забруднення продуктів харчування [13].

В результаті аналізу харчування населення України виявлені значні відхилення від формули раціонального харчування, а саме: підвищена енергетична цінність харчового раціону за рахунок тваринних жирів і вуглеводів, дефіцит білків, багатьох вітамінів та мікроелементів, а також харчових волокон. Підтвердженням цього є ціла низка наукових публікацій у яких висвітлюються основні недоліки та наслідки харчування сучасної студентської молоді, зокрема унаслідок порушення режиму харчування за час навчання у багатьох студентів і студенток виникають захворювання травної системи, які отримали назву “хвороби молодих”, а також гіпертонічна хвороба, неврози тощо. Установлена залежність між успішністю та режимом харчування, зокрема, якщо студенти розпочинають заняття натще, то вони гірше засвоюють матеріал, зокрема, 60,0% студентів, які навчаються на задовільно, харчуються лише два рази на день, а ті, що навчаються на “добре” у 80,0% випадків дотримуються триразового харчування [14].

Виявлено, що значна частина майбутніх лікарів, які отримують вищу освіту у медичних університетах, не дотримуються принципів раціонального харчування, зокрема режиму харчування. Проведений аналіз кратності харчування респондентів медичного факультету НМУ імені О.О. Богомольця засвідчив, що поміж студентів двічі на день харчується 34,95%, тричі – 47,57%, 4 рази – 14,56%, понад 4 рази – 2,92%. Поміж респонденток студенток двічі на день харчуються 35,11%, тричі – 47,2%, 4 рази – 15,08%, понад 4 рази – 2,61%. Не снідають 43,7% респондентів студентів та 45,8% респондентів студенток, 85,4% студентів та 85,2% студенток харчуються нерегулярно [15].

Близько 30,0% студентів і студенток закладів вищої освіти м. Львова (анкетування 127 студентів і студенток (з них 88% студенток) – користувачів соцмережі "Facebook") також вживають їжу лише один-два рази на день [16]. Постійно або 4-5 разів на тиждень не снідають 42,5% студентів і студенток II-го курсу та 28,3% студентів і студенток III-го курсу Запорізького державного медичного університету. Понад 60,0% студентів і студенток обох курсів навчання повноцінно не обідають, полуденку практично не мають. Вечеряють студенти і студентки через 6-7, а іноді і 8 годин після обіду. Зазвичай студенти і студентки споживають лише бутерброди або снеки та запивають це кавою або чаєм. Більше половини студентів і студенток II-го курсу та майже 85,0% студентів і студенток III-го курсу вживають їжу ближче до опівночі. Це свідчить про те, що в першій половині дня енерговитрати не забезпечуються енергоцінністю раціону, а це, відповідно, призводить до напруження фізіологічних процесів в організмі та швидкої втоми студентів [17].

Кількість респондентів і респонденток I-II курсів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича з 4-5 разовим добовим харчуванням становить 25,3%, 27,2% опитуваних споживають їжу 2 рази на день, 47,4% харчуються тричі на день [18]. 3-поміж студентів і студенток Вінницького національного аграрного університету належну кратність харчування мають 24,0% респондентів і респонденток, уживають їжу 2 рази на день 34,0% опитуваних, а тричі на день харчуються 42,0% респондентів і респонденток [19]. Дворазово харчуються близько 27,0% студентів і студенток II курсу медичного факультету Буковинського державного медичного університету, що погіршує симптоматику розладів органів травлення [20]. Нерегулярне і розбалансоване харчування, з порушенням режиму і тривалості прийому їжі виявлено у 60,8% студентів і студенток I-VI курсів Івано-Франківського національного медичного університету [21].

У зв'язку із ключовим значенням харчування в житті кожного, в умовах сьогодення сформованість комплексу знань з культури харчування, усвідомлення того, що їжа має бути

корисною та безпечною, надасть можливість кожному індивіду з-поміж різноманітних продуктів обрати раціон, котрий збереже та примножить його здоров'я [22]. За результатами досліджень Маркової С.В. (2021) громадяни України недоотримують необхідної кількості їжі для нормального життєзабезпечення власної діяльності [23]. Це стосується і студентської молоді. Зокрема, проведені дослідження стану харчування студентів і студенток старших курсів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна та ДУ «Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України» виявили, що м'ясо в раціоні присутнє щоденно тільки у 59,7% опитуваних незалежно від статі, два-три рази на тиждень – у 25,7%, а 14,5% студентів і студенток споживають м'ясо рідше одного разу на тиждень. Натомість, сосиски, як зазначають автори, незважаючи на сучасні рекомендації стосовно здорового харчування щодо споживання якомога менше оброблених м'ясних продуктів з вмістом надмірної кількості натрію (ковбаси, сосиски, паштети, напівфабрикати тощо), щодня споживають 14,2% опитуваних, декілька разів на тиждень – 19,7%, поміж студентів 26,9% і студенток 13,4%, ковбаси додають до раціону щодня 13,3% студентів, і 5,8% студенток, 13,3% студентів і студенток – декілька разів на тиждень. Щодня рибу споживають 12,9% поміж опитуваних студентів і студенток, водночас студенти дещо частіше – 17,9%, студентки 9,6%. До свого раціону рекомендовану кількість риби додають 20,3% опитуваних незалежно від статі. Однак, 66,9% студентів і студенток зрідка споживають рибу, зокрема, 24,1% – раз на тиждень, 27,7% – раз на місяць (переважно студентки – 17,1%, студенти лише 1,51%), 15,1% поміж усіх респондентів і респонденток взагалі протягом місяця не вживали рибу. З-поміж опитуваних студентів і студенток молоко щодня вживали лише 33,9%, молочні продукти – 34,8%, сир – 28,6%. Два-три рази на тиждень молоко споживали 27,6% студентів і студенток, йогурти та молочні продукти – 33,6%, сир – 28,9%. Узагалі упродовж місяця молоко не споживали 15,4% респондентів і респонденток, молочні продукти – 6,5%, сир – 8,1% [24]. Відсутнє молоко незбиране у раціонах третини студентів і студенток II, IV і VI курсів медичних факультетів Національного медичного університету імені О.О. Богомольця. Менше, ніж 20,0% респондентів і респонденток вживають по 250-400 мл молока щодня. Половина студентів і студенток молодших курсів узагалі не використовують у своєму раціоні кисломолочні продукти та сир жирний. Масло вершкове не вживають близько 20,0% студентів і 30,0% студенток незалежно від курсу навчання [9]. Макаронні вироби відсутні у раціоні в 11,1%; 9,0%; 13,7% респондентів студентів II, IV і VI курсів відповідно та в 30,5%; 18,75%; 19,4% респонденток студенток, гречану крупу не використовують для приготування страв 20,6%; 12,4%; 12,3% респондентів студентів відповідно та 15,5%; 17,2%; 9,1% респонденток студенток відповідних курсів [25].

З-поміж опитаних студентів і студенток Ізмаїльського державного гуманітарного університету лише 36,1% уживають м'ясні продукти, 25,0% – овочі і фрукти, по 12,5% – крупи і молочні продукти, і тільки 2,7% вважають за краще вживати рибу та рибні продукти [6]. Студенти і студентки молодших і старших курсів навчання Івано-Франківського національного медичного університету не споживають або споживають рідше ніж один раз на тиждень свіжі овочі – 36,7%, свіжі фрукти – 27,5%, м'ясопродукти – 22,5%, рибодукти – 76,0%. Незважаючи на те, що регіон Прикарпаття є ендемічним щодо йоду, йодовану сіль постійно вживають тільки 60,2% студентів і студенток. Третя частина опитаних здобувачів і здобувачок вищої медичної освіти віддає перевагу «швидкій їжі» [21].

При вивченні стану харчування студентів Вінницького національного аграрного університету науковцями встановлено чотири стереотипи поведінки у харчуванні, зокрема, стереотип харчування «раціональний» із достатньою кількістю, збалансованістю та різноманітністю страв наявний всього у 9,0% студентів і студенток; панівний стереотип харчування – це «йододефіцитний» (84,0% молоді рідко вживають рибу, морепродукти та продукти багаті на йод); інший стереотип харчової поведінки – «вітаміндефіцитний»: менше половини студентів і студенток щоденно споживають свіжі фрукти, 20,0% споживають один раз на тиждень та рідше. Також зменшений об'єм споживання овочів, основна частка у раціоні – це картопля. Четвертий стереотип харчування з «ризиком порушення вуглеводного

обміну» (характеризується переважним споживанням висококалорійних вуглеводних продуктів, кондитерських виробів, солодошів): калорійність добового раціону в основному забезпечується за рахунок вуглеводів, солодошів, макаронних виробів, більше половини опитуваних щоденно споживають макаронні та кондитерські вироби, 84,0% надають перевагу хлібобулочним виробам, що створює ризик формування надлишкової маси тіла [19].

Гігієнічна оцінка харчування студентської молоді Національного медичного університету імені О.О. Богомольця також свідчить про недостатнє споживання кількості овочів і фруктів, круп і макаронних виробів, хліба і хлібобулочних виробів. Студентки споживають більше овочів, ніж студенти, більша частота споживання картоплі виявлена у студентів, ніж у студенток. Автори дослідження виявили, що овочі використовують у харчуванні третина респонденток і 15%-20% респондентів. До 40% студентів і до 30% студенток щодня споживають фрукти. Хліб і хлібобулочні вироби щодня вживають до 40% студентів і 30% студенток. Крупи і макаронні вироби щоденно споживають більше студенти, ніж студентки – до 30% респондентів студентів і 15%-19% студенток. Автори зазначають, що така ситуація може призвести до розвитку гіповітамінозів і гіпомікроелементозів та аліментарно-залежних захворювань [26]. Узагалі не вживають свіжі овочі та фрукти 25,8% респондентів і респонденток Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ) і 31,5% респондентів і респонденток Сумського державного педагогічного університету (СумДПУ) [6].

Аналіз збалансованості харчового раціону студентів і студенток II курсу медичного факультету Буковинського державного медичного університету свідчить про надмірне споживання вуглеводів, передусім легкозасвоюваних, недостатню кількість білків і жирів рослинного походження. Вміст вуглеводів переважає під час обідньої перерви, коли студенти і студентки харчуються в кафе або мережах fast-food і надають перевагу виробам з тіста, рідше здійснюють перекуси шоколадом (приблизно 2,0%). У більшості студентів і студенток калорійність харчового раціону на обід становить 35,0%. Ситно вечеряють 50% студентів і студенток, споживають при цьому до 55,0% добового харчового раціону. Зменшення маси тіла і показників індексу маси тіла нижче, ніж 18 кг/м^2 виявлено у 3,0% респондентів і респонденток, у 2,0% випадків отримано протилежний результат, індекс маси тіла у них перевищує 26 кг/м^2 . Біля 27,0% студентів і студенток вживають їжу два рази на день. Споживання переважно рафінованої їжі зумовлює недостатнє надходження в організм студентів і студенток мінеральних речовин і вітамінів з продуктами харчування. Недостатня кількість фруктів, продуктів моря у раціоні, які забезпечують організм необхідною кількістю вітамінів та йодом, може стати причиною погіршення пам'яті, зниження імунітету [20].

За результатами дослідження Козік Н.М. та ін. (2017) енергетична цінність раціону студентів і студенток I-II курсів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича відповідає нормі фізіологічної потреби у 30,4% усіх опитуваних, недостатня калорійність харчування виявлена у 28,5%, надмірне енергоспоживання у 40,9% респондентів і респонденток. При дослідженні якісного складу раціону студентів і студенток виявлено, що достатню кількість білків у раціоні мають лише 51,5% опитуваних, переважна більшість поміж студенток. Дефіцит білків виявлено у 40,9%, надлишок – у 13,7% усіх опитуваних. Майже в однаковому співвідношенні знаходиться нормальне, недостатнє і надмірне споживання кількості жирів у раціоні: 32,9%, 32,9% і 34,2% відповідно. Лише 31,0% студентів і студенток отримує належну кількість вуглеводів, натомість надлишок вуглеводів виявлено в раціонах 7,0% респондентів, дефіцит – у 61,5% опитуваних [18]. 75% студентів і 80% студенток третього курсу медичного факультету Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна споживають білків понад рекомендовану вікову норму фізіологічної потреби – на 31,3% та 33,6% відповідно, а тваринного білка понад рекомендовану норму споживають 81,8% студентів і 92,0% і студенток. Вміст жирів у раціоні студентів перевищував рекомендовану вікову норму на 32,1%, у раціоні студенток – на 9,4%. Натомість, вміст вуглеводів у добовому раціоні студентів та студенток недостатній

– на 26,0% та 40,3% відповідно, що призводить до недостатньої енергетичної цінності середньодобового раціону, особливо в опитуваних із звичайним та недостатнім харчовим статусом. Раціонально харчуються студенти і студентки зі звичайним харчовим статусом, що свідчить про правильно сформовану харчову поведінку [1,10].

Фактором ризику для здоров'я молоді є споживання газованих солодких напоїв, солодошів і швидкої їжі – фаст-фудів. Ярославська Л.П. і Загородній В.В (2020) наголошують, що до найшкідливішої їжі належать швидка їжа - це фаст-фуди, якої взагалі не повинно бути в раціоні молодої людини. Друге місце за шкідливістю посідають газовані напої – лимонади усіх видів, кока-кола тощо. До особливо небезпечних ласощів належать жувальні [27]. Огляд наукових праць свідчить, що молодь на це не зважає. Рокіщук М.В., Полукаров Ю.О. (2021) зазначають, що поміж студентів і студенток у протистоянні здорове харчування – фаст-фуд, останній очевидно перемагає, а його головними жертвами стає переважно молодь. Автори зазначають, що в першу чергу, слід активізувати просвітницьку діяльність – доносити інформацію про важливість здорового харчування та валеологічних заходів. По-друге, потрібно розвивати сегмент закладів харчування, запроваджувати сучасні форми обслуговування, а також сприяти легкому доступу до якісної продукції [28]. З-поміж опитуваних студентів і студенток Львівських закладів вищої освіти усі споживають солодоші, а понад 80,0% – уживають регулярно (61,0% – щодня і 22,0% – час від часу (раз на три дні)), майже половина уживає фаст-фуди раз на місяць, або не споживає взагалі, 44,0% студентів і студенток уживають фаст-фуди раз на тиждень [16]. Солодкі газовані напої споживають 75,0% студентів і студенток КНТЕУ та 82,9% студентів і студенток СумДПУ, з них періодично 41,2% постійно – 45,4%. Поміж опитуваних студентів і студенток СумДПУ та КНТЕУ частка студентів, які споживають цукор, додаючи його до гарячих напоїв становить 77,3% та 60,9% відповідно [6]. Половина студентів і студенток Національного медичного університету імені О.О. Богомольця мають надмірне середньодобове споживання цукру, щодня вживають солодоші і цукор третина респондентів студентів і 10–12% респонденток студенток, що на думку авторів, значно підвищує ризики зайвої ваги, порушень обміну речовин та подальшого розвитку ожиріння, цукрового діабету, серцево-судинних та онкологічних захворювань [26].

Проводяться цікаві дослідження та аналіз з питань обізнаності, розуміння, знань, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя і зокрема важливої складової для збереження та зміцнення здоров'я – раціонального харчування [6,11,16,18]. Достатньо обізнані про значення раціонального харчування студенти і студентки КНТЕУ і СумДПУ, їхній відсоток у закладах вищої освіти КНТЕУ становив 87,4%, у СумДПУ – 85,6%, проте їхня обізнаність, з погляду авторів проведеного дослідження, не приводить до усвідомлення загрози для здоров'я факторів формування здорового способу життя. За результатами наукових досліджень якісного раціону студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського було виявлено, що лише 51,5% респондентів і респонденток мають достатню кількість білків у раціоні, 40,9% – вживають недостатньо білка, надмірне споживання протеїну виявлено у 13,7%, а у 32,9% – наявний дефіцит жирів у раціоні. У цілому, 71,8% студентів і студенток мають відхилення у своєму раціоні, але лише 50,0% розуміють свою проблему [28]. При визначенні ступеня поширеності поведінкових факторів ризику неінфекційних захворювань науковцями встановлено, що найпоширенішим було надмірне споживання цукру та солодких напоїв, алкогольних та слабоалкогольних напоїв, а також недостатнє споживання свіжих фруктів та овочів і недостатній рівень фізичної активності опитуваних студентів і студенток [11].

Понад половина (54%) респондентів студентів і студенток закладів вищої освіти м. Львова вважають, що раціональне харчування є важливим компонентом їхнього способу життя, 43,4% вважають достатньо важливим і лише 2,6% студентів і студенток не визначилися зі ступенем важливості для них раціонального харчування. Більшість респондентів і респонденток стверджує, що добре розуміють значення основних елементів харчових продуктів та їх вплив на організм людини (33,3% – добре відома; 27,5% – відома;

33,5% – загалом відома), але недостатньо відповідально ставляться до організації власного раціону харчування, особливо у поєднанні з руховою активністю. У підсумку досліджень авторка зазначає, що «вагомим мотиваційним елементом ведення здорового способу життя для більшості студентів є набуття здоров'я, легкості та красивого здорового тіла. На сьогодні, на жаль, для більшості студенток залишається проблемою із започаткуванням самостійних змін у своєму харчуванні та рухової активності саме відсутність сили волі, тобто сильного бажання стати кращим за себе вчорашнього» [16]. Додамо, що студенти і студентки-медики не лише обізнані, а мають знання з питань здорового способу життя і зокрема раціонального харчування та аліментарної патології, проте, на жаль, і вони не дотримуються належним чином науково обґрунтованих принципів раціонального харчування. Неправильну організацію харчування поміж студентської молоді молодших курсів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича дослідники проблеми пов'язують з відсутністю належного рівня знань з нутріціології, необхідного для побудови здорового харчування [18].

Висновки

Огляд та аналіз матеріалів наукових праць з питань фактичного харчування студентської молоді закладів вищої освіти України свідчить про нераціональне харчування більшості опитуваних студентів і студенток. У їхніх раціонах харчування відсутня кількість належних продуктів рослинного і тваринного походження, збалансованість між основними нутрієнтами, порушений режим харчування, що негативно впливає на стан здоров'я, якість життя, працездатність і є фактором ризику виникнення передусім аліментарних і аліментарно-залежних захворювань. Здебільшого студенти і студентки обізнані щодо значення здорового харчування і розуміють його важливість для свого здоров'я. Проблема харчування молоді потребує подальшого вивчення, опрацювання і впровадження профілактичних напрямків і заходів щодо здорового способу життя, зокрема раціонального харчування. В Україні розроблено і впроваджено «Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку», у якому передбачено забезпечення підвищення рівня обізнаності різних груп населення щодо важливості здорового харчування для підтримання належної маси тіла та профілактики неінфекційних захворювань, підтримка та пропагування здорового харчування, проведення моніторингу стану харчування населення [29].

Наприкінці процитуємо погляди і думку акад. НАМН України Сердюка А.М. та ін. щодо важливості і можливості проведення профілактики неінфекційних хвороб, причиною яких здебільшого є фактор здорового способу життя – раціональне харчування. «Світовою практикою доведено, що, спираючись на доктрину «факторів ризику», є реальна можливість проводити профілактику неінфекційних захворювань не тільки на індивідуальному рівні, але й на популяційному рівні, перш за все серед молоді, за рахунок формування у них потреби у здоровому способі життя. Спрямовання зусиль щодо профілактики неінфекційних захворювань на молодь – це збереження потенціалу майбутнього здоров'я нації, це можливість ще суттєво вплинути на формування здорового способу життя, і це дає перспективи реалізації загальнодержавних профілактичних заходів щодо неінфекційних захворювань» [6].

Внески авторів:

Кіцула Л.М. – пошук наукової літератури, огляд, написання тексту.

Федоренко В.І. – пошук наукової літератури, огляд, написання тексту, редагування тексту.

Фінансування. Робота виконана в рамках ініціативної НДР «Гігієнічна оцінка фактичного харчування студентів-медиків у сучасних умовах». Державний реєстраційний номер: 0122U202002.

Конфлікт інтересів. Відсутній.

REFERENCES

1. [Norms of the physiological needs of the population of Ukraine in basic nutrients and energy (Order of the Ministry of Health of Ukraine No. 1073 of 03.09.2017)]. Kyiv; 2017. 12 p. Ukrainian. Available from: <https://ips.ligazakon.net/document/re31074?an=28>
2. [Hygiene of nutrition with the basics of nutritionology]: textbook; In 2 books. Book 1. Tsypryan VI, editor. Kyiv: Medicine; 2007:149-51. Ukrainian.
3. Gzhegotsky MR, Fedorenko VI, Shtabsky BM. [Essays of prophylactic medicine]. Shtabsky BM, editor. Lviv: Medytsyna i pravo; 2008:400. Ukrainian.
4. Kruchanytsia MI, Mironyuk IS, Rozumyukova NV, Kruchanytsia VV, Brych VV, Kish VP. Fundamentals of nutrition. Uzhhorod: UzhNU Publishing House "Hoverla"; 2019. 252 p. Ukrainian. Available from: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/27230>
5. Buts AM. [Fundamentals of balanced nutrition of students: Study guide]. Kharkiv: UkrDAZT; 2008. 166 p. Ukrainian. Available from: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/8512/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
6. Serdyuk AM, Gulich MP, Petrenko OD, Lyubarskaya LS, Koblyanskaya AV. [The awareness and consciousness of young students about the threat of risk factors of development of non-infectious diseases – modern status of the problem]. Med. Perspekt. 2019;24(1):4-14. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168>
7. Oliinyk NA, Vinnik YuV. [Influence of nutrition on the health of student youth]. In [Collection of scientific works of Kherson State University. Pedagogical sciences]. 2018;81(1):194-7. Ukrainian. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2018_81%281%29__40
8. Chernyavska LI, Krynytska IY, Myaluk OP. [Students' health, problems and solutions]. Medsestrynstvo. 2017;1:24-7. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2017.1.8480>
9. Yeltsova LB, Omel'chuk ST, Petrosyan AA. [Evaluation of average daily consumption of dairy products by students]. Actual Problems of Modern Medicine: Bulletin of the Ukrainian Medical Stomatological Academy. 2018;18;14(64):13-9. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.18.4.13>
10. Avdiievskaya OG, Sotnikova-Meleshkina ZhV, Isaeva YaA. [Family influence on the formation of nutritional status of student youth, the dietary habits of future parents]. Child's Health. 2019;14(1):88-94. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.14.0.2019.165526>
11. Gulich MP, Petrenko OD, Lyubars'ka LS. [On the need to introduce health education technologies in the educational process of higher educational institutions]. Hygiene of Populated Places. 2018;68:211-8. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.32402/hygiene2018.68.211>
12. Mondich O. [The main mistakes in the organization of student nutrition]. Scientific Bulletin of the Izmail State University of Humanities. Section Pedagogical Sciences. 2021;53:126-34. Ukrainian. Available from: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/467>
13. Yeltsova LB, Omelchuk ST. [Substantiation of ways for improvement of questionnaire-survey method of assessment of population's actual nutrition]. Med. perspekt. [Internet]. 2017 Oct. 12 [cited 2023 Aug. 19];22(3):104-12. Ukrainian. Available from: <https://journals.uran.ua/index.php/2307-0404/article/view/111935> doi: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2017.3.111935>
14. Palko NS, Magdziak YS. [Students' nutrition problems]. [Quality and safety of food products and raw materials - today's problems]. In: Materials of the international conference. Lviv, September 25, 2020: theses of the reports. Rep. ed. P. O. Kutsyk. Lviv: "Rastr-7" Publishing House; 2020:178-81. Ukrainian. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlteu_2017_18_30

15. Yeltsova LB. [Hygienic estimation of medical students' diet scheme and substantiation the ways of its correction]. Unified Health and Nutrition Problems of Ukraine. 2017;1:17-21. Ukrainian. Available from: <http://pronut.medved.kiev.ua/index.php/ua/issues/2017>
16. Khanikiants OV. [The importance of the organization the optimal ratio of nutrition and motor activity for students]. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. 2018;152(2):169-75. Ukrainian. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_152%282%29_40
17. Sydorenko OV, Volkova YuV. [Complexities in the organization of rational nutrition among medical students]. In: Collection of materials of the 12th All-Ukrainian scientific and practical conference of young scientists and students with international participation "Problems of forming a healthy lifestyle in youth". Ministry of Education and Science of Ukraine. Odesa: FOP Bondarenko M.O.;2019:79-80. Ukrainian. Available from: https://card-file.ontu.edu.ua/bitstream/123456789/12457/1/Problemy_zdor_zhitt_2019_Sidorenko.pdf
18. Kozik NM, Stratiichuk NA, Pylyp GM, Logush LG. [Research of feeding habits of higher school students as a component of a way of life]. Young Scientist. 2017;3;1(43;1):172-6. Ukrainian. Available from: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/44.pdf>
19. Oleynik NA, Shvets AI. [The rational nutrition of students and its impact on working ability]. Agrarian science and food technology. Food Safety and Food Processing Technology 2019;5(99);1:121-7. Ukrainian. Available from: <http://socrates.vsau.org/repository/card.php?lang=en&id=16428>
20. Timofiichuk I, Semenenko S, Savchuk T, Piddubna A., Boreiko L, Semenenko V. [Analysis of food rations of medical students based on rational nutrition principles]. Unified Health and Nutrition Problems of Ukraine. 2019;1:54-8. Ukrainian. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pkh_2019_1_10
21. Miziuk MI, Suslyk ZB, Melnyk VI, Hrechukh LS. [Some characteristics of social and domestic conditions, food and state of health of medical university students]. Hygiene of Populated Places. 2022;72:162-8. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.32402/hygiene2022.72.162>
22. Kiryachok MV, Ishchenko VO. [Promoting a balanced diet and spreading food culture as one of the determinants of public health]. Master of Nursing. 2020;2(24):101-6. Ukrainian. Available from: https://www.zhim.org.ua/nauka/visnyk_mag_med_2020_2.pdf
23. Markova SV. [Life support as a basis for the development of enterprises in the food industry]. State and Regions. Series: Economy and Entrepreneurship. 2021;3(120):134-9. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.32840/1814-1161/2021-3-21>
24. Danylenko GM, Letyago GV, Vodolazhsky ML, Avdiievskaya OG, Savelieva LM. [Features of the nutritional behavior of student youth as an important component of health-saving behavior]. Young Scientist. 2018;(60):293-6. Ukrainian. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_8%282%29_16
25. Yeltsova LB. [Estimating daily consumption of bakery products, cereals and pasta by the student youth groups]. IX International Scientific and Practical Conference "International Trends in Science and Technology". 2019; 2:10-6. Ukrainian. Available from: <http://ir.library.nmu.com/handle/123456789/1538>
26. Yeltsova LB, Omelchuk ST, Aleksiichuk VD, Petrosian AA. [Prevention of vitamin and microelement deficiency in the university students]. Environment and Health. 2018;4:53-7. Ukrainian. doi: <https://doi.org/10.32402/dovkil2018.04.053>
27. Yaroslavskaya LP, Zahorodnii VV. [Problems of healthy eating of the youth]. Innovations and Technologies in the Service Sphere and Food Industry. 2020;1:74-81. Ukrainian. Available from: <http://itsf.chdtu.edu.ua/article/view/206452/206444>
28. Rokishchuk MV, Polukarov YuO. [The problem of healthy nutrition of student youth]. In: Problems of labor protection, industrial and civil safety: Collection of materials of the Twenty-fifth All-Ukrainian scientific and methodical conference (with the participation of students).

Kyiv, November 17-19, 2021. Kyiv: Igor Sikorsky Kyiv politechnic institute. Ukrainian. Available from: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48048/1/p.114-118.pdf>

29. [The National Plan of Measures for NonCommunicable Diseases to Achieve Global Sustainable Development Goals by 2030]. The Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated July 6, 2018, N 530-p / 2018. Ukrainian. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-2018-%D1%80#Text>

Надійшла до редакції / Received: 07.09.2023