



УДК 37.014.623

## ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олійник Н.А., к. пед. н., доцент,  
доцент кафедри історії України та філософії  
Вінницький національний аграрний університет

Вінник Ю.В., викладач  
кафедри фізичного виховання  
Вінницький національний аграрний університет

У статті порушено проблему впливу харчування на здоров'я молоді. Особливу увагу приділено необхідності збалансованого та раціонального харчування як основного фізіологічного чинника зміцнення здоров'я молодої людини. Проведене соціологічне опитування зі студентами, яке охоплює основні показники раціонального харчування.

**Ключові слова:** студенти, молодь, раціональне харчування, здоровий спосіб життя, їжа.

В статье затронута проблема влияния питания на здоровье молодежи. Особое внимание уделено необходимости сбалансированного и рационального питания как основного физиологического фактора укрепления здоровья молодого человека. Проведен социологический опрос со студентами, который охватывает основные показатели рационального питания.

**Ключевые слова:** студенты, молодежь, рациональное питание, здоровый образ жизни, еда.

Oliinyk N.A., Vinnik Yu.V. INFLUENCE OF NUTRITION ON THE HEALTH OF STUDENT YOUTH

The article raises the problem of the impact of nutrition on the health of young people. The special attention is paid to the necessity of well-balanced and healthy nutrition as the main physiological factor of the young person's health strengthening. A sociological poll has been conducted among the students covering the main rational nutrition indicators.

**Key words:** students, young people, rational nutrition, healthy lifestyle, food.

**Постановка проблеми.** Достатнє та збалансоване харчування є невіддільною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально, духовно повноцінної особистості. Згідно з інформацією ВООЗ, близько 2/3 передчасних смертей і 1/3 всього тягаря хвороб у дорослих зумовлені станом здоров'я та способом життя, які формуються ще у дитячому віці [2, с. 24].

Нездорове харчування, низький рівень фізичної активності, споживання алкоголю й тютюнопаління, стрес, розумове перенавантаження є безумовними чинниками ризику виникнення небезпечних хвороб як у молодому віці, так і у подальшому дорослому житті. Сучасна студентська молодь, на жаль, не усвідомлює, що якраз достатнє здорове харчування, високий рівень фізичної активності є абсолютно необхідними передумовами якості й належної тривалості життя у майбутньому. Саме через це кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про харчування, складові їжі, про їх роль у життєдіяльності здорового та хворого організму. Задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, уміння прислухатися до свого організму та його потреб, чудове самопочуття – ось ті цінності, які немож-

ливо мати без здорового харчування, на що слід постійно орієнтувати молодь. У таких умовах актуальною є проблема харчування студентської молоді у сучасних умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Огляд науково-методичної літератури засвідчив зростання інтересу багатьох науковців до проблеми шкідливого харчування. Розвідка базується на наукових доробках українських і зарубіжних учених: І. Должанського, Т. Говорушко, Т. Кривенко, Я. Юрика, О. Яцунь та ін. Цінними у дослідженні проблематики здорового харчування молоді стали роботи: А. Дороніна, А. Жаринова, Л. Капрельянц, А. Кльонова, А. Покровського, В. Смоляр, А. Угольова, О. Філіпп'єва та ін.

На жаль, проблема шкідливого харчування ніколи не розглядалась так часто, як сьогодні. Адже саме у наше століття продукти почали повільно, але впевнено вбивати все живе. Провина насамперед за виробниками зі своїми маркетинговими прийомами, а також проста людська довірливість, проста лінь у виборі якісного і корисного харчування. Шкідливе харчування є проблемою для здоров'я як дорослих, так і підростаючого покоління, адже воно сприяє погіршенню фізичного та розумового



розвитку, знижує здатність опиратися впливу негативних чинників навколишнього середовища. Дієтологи стверджують, що тривалість і якість життя людини насамперед залежить від того, як він харчується. Шкідливе харчування стає причиною різних захворювань [7].

Саме тому, **метою** нашої статті є вивчення та узагальнення впливу шкідливого харчування на здоров'я студентської молоді Вінницького національного аграрного університету.

**Виклад основного матеріалу.** Для нормального та повноцінного функціонування людського організму людина повинна їсти. Однак далеко не всі продукти харчування корисні для здоров'я людини, а деякі можуть просто бути небезпечними. Досліджуючи вплив тих чи інших продуктів на організм, учені умовно розділили не надто корисні продукти нашого щоденного раціону на шкідливі і небезпечні. Так шкідливими продуктами вважаються ті, що здатні завдати здоров'ю шкоду при регулярному їх вживанні в їжу. Потенційно небезпечні – це продукти, здатні викликати харчове отруєння [<http://ladytoyear.ru/harchuvannja/harchuvannja-i-zdorov-ja/342-shkidlivi-i-nebezpechni-dlja-zdorov-ja-produkti.html>]. Власне шкода таких продуктів полягає у тому, що у результаті їх постійного споживання страждає самопочуття людини, відбувається погіршення фізичного і розумового розвитку, а також знижується здатність організму чинити опір шкідливим впливам зовнішнього середовища. Досвідчені дієтологи переконані, що саме раціон встановлює якість і тривалість життя людини, а самі шкідливі продукти харчування сприяють розвитку ряду захворювань.

Британський Фонд психічного здоров'я (Mental Health Foundation) повідомляє про те, що проведене наукове дослідження встановило зв'язок між розладом уваги, депресією, хворобою Альцгеймера та шизофренією, з одного боку, і фаст-фудом і відсутністю у раціоні жителів великих міст ряду необхідних жирів, вітамінів і мінеральних речовин – з іншого [4, с. 182].

Більшість дослідників у своїх працях наголошують на тому, що з'являється все більше доказів взаємозв'язку між поганим раціоном і проблемами у поведінці і психічному стані людини. Наприклад, встановлено, що у жителів тих країн, де риба складає меншу частину раціону, частіше зустрічається депресія. Вважається, що у розвиток депресії великий внесок вносить брак фолієвої кислоти, жирних кислот Омега-3, селену і амінокислоти триптофан. Також вважається, що брак жирів і вітамінів-анти-

оксидантів грають роль у розвитку такого захворювання, як шизофренія.

Значна частина студентської молоді мають проблеми зі здоров'ям саме через вживання шкідливих і разом з тим малопоживних продуктів та напоїв («фаст-фуд», «джанк-фуд»), що призводить до розвитку, так званого, «прихованого голоду», дефіциту, насамперед мінеральних речовин та вітамінів [4, с. 184]. Саме через це причиною більшості проблем зі здоров'ям у студентів є неправильне та неякісне харчування. Якщо характеризувати режим прийому їжі сучасного студента, то ранок проходить без сніданку, замість обіду – «фаст-фуд», а справжнє свято починається ввечері, саме тоді за весь день він винагороджує себе кількома порціями відразу. Таким чином, перевантажується шлунок, порушується його робота. За даними дослідників, 60% студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, у той час ті, які навчаються на «добре», у 80% випадків дотримуються триразового харчування [6, с. 239].

Проводячи соціологічне опитування серед студентів ВНАУ, слід зауважити, що значна частина молоді – 89% на запитання «Чи снідаєте ви?», відповідають, що немає часу, або часто говорять: «Не можу снідати, мене нудить», кожен має виправдання, чому він не снідає одразу після пробудження. Однак слід зазначити, що користь сніданку впродовж першої години після пробудження дуже велика, адже сніданок:

- запускає роботу мозку, насичує його енергією і підтримує ефективну працездатність протягом усього дня. Ранкове харчування поліпшить концентрацію уваги і здатність до запам'ятовування;
- людина, яка звикла снідати вранці, менше схильна до стресів і є більш стійкою до різних захворювань, ніж ті, хто відмовляється від ранкового перекусу;
- запас енергії підвищить працездатність на 30%;
- покращує настрій та покращує процеси метаболізму. Тобто, продукти, які їмо протягом дня, засвоюються організмом швидше [6, с. 247].

Зауважимо, що для розвитку та оптимального функціонування організму молоді людини віком від 17 до 22 років необхідне раціональне та збалансоване харчування, яке повинне складатися з:

- різноманіття їжі, збалансованої за основними групами продуктів;
- достатньої кількості їжі для того, щоб задовольняти потреби організму молоді людини.

За характером діяльності студенти відносяться до осіб розумової праці середньої



інтенсивності, тому молоді люди повинні дотримуватись певних правил харчування, а саме: багато вживати фруктів і овочів, достатню кількість злакових культур, молочних та білкових.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя. Збільшення обсягу інформації, яка надходить, незвична порівняно зі школою форма її подачі, необхідність самостійно розподіляти свій час та організовувати побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу.

Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, лабораторно-практичних заняттях, участь у семінарах, колоквиумах, вирішення різних завдань, екзамени – все це потребує значного нервово-емоційного напруження; хвилювання перед складанням іспитів та під час них призводить до підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу та дихання.

В організмі молодих людей ще не завершене формування низки фізіологічних систем, насамперед нейрогуморальної, тому вони дуже чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів. Визначну роль відіграє зміна характеру харчування студентів, які приїхали у великі міста із сільської місцевості, де харчові раціони містять значно більшу кількість рослинних продуктів. Збільшення кількості у раціоні ковбас, виробів із борошна вищого ґатунку призводить до різкого послаблення моторики шлунку та появи закрепів. У зв'язку з порушенням режиму харчування за час навчання у багатьох студентів розвиваються захворювання травної системи, які отримали назву «хвороби молодих», а також гіпертонічна хвороба, неврози та ін.

За даними проведеного нами дослідження було встановлено, що у 63% студентів III та 25% студентів II років навчання харчування не відповідає гігієнічним принципам раціонального харчування. Були виявлені недоліки у раціоні, режимі харчування та умовах прийому їжі. Викликає занепокоєння наявність серед студентів різних захворювань шлунково-кишкового тракту. Так, у 32% опитуваних встановлений діагноз хронічний гастрит, у 6% – хронічний дуоденіт та 18% не мали захворювань, проте скаржилися на диспепсичні явища. Основними недоліками раціону були:

- невідповідність енергетичної цінності раціону енерговитратам – у 35% студентів;
- невідповідне гігієнічним нормам співвідношення білків, жирів, вуглеводів – у 68%;
- недостатня кількість мінеральних речовин та вітамінів – у 61%.

Також слід звернути увагу на недотримання режиму харчування. Основна частина студентів хоча і має належну кратність прийомів їжі, проте не дотримується відповідних інтервалів та розподілу калорійності між окремими прийомами. Це обумовлено тим, що майже 68% опитуваних мають ситну, щільну вечерю та неповноцінний сніданок та обід. Була відмічена суттєва різниця у харчуванні студентів I та III курсу. Насамперед це стосувалося різноманітності раціону. У студентів I курсу він більш повноцінний за якісним та кількісним співвідношенням основних харчових речовин. Це пояснюється наявністю достатньої кількості основних продуктів харчування (м'ясо, риба, молочні вироби, каші, фрукти, овочі). У студентів III курсу було зазначено споживання більшої кількості хлібобулочних виробів та їжі швидкого приготування.

Особливо важливим є дотримання принципів збалансованого харчування у період екзаменаційної сесії, яка потребує мобілізації низки фізіологічних систем організму. У цей період необхідним є збільшення у раціоні частки продуктів, які містять білки та вітаміни, що підвищують емоційну стійкість організму. Так, на думку значної кількості науковців, у цей період необхідно уникати нераціонального та нерегулярного харчування, «перекусів» на ходу та вживання фаст-фудів, наприклад, у вигляді піци і пляшки «кока-коли» [3, с. 319]. Такий режим харчування, звичайно, дозволяє заощадити час, але не сприяє підтримці організму у працездатному стані.

Слід подбати про те, щоб до складу студентського раціону входили білки рослинного походження, вони у потрібних кількостях містяться у бобових культурах. Їх можна додавати до різних страв у розумних кількостях. Доречним є включити у склад продуктів вітаміни та мінерали. Ці складові харчування сприяють кращому протіканню процесів у головному мозку. Потреба у вітамінах тим вища, чим більш важка розумова робота. Два основних елементи, яких потребує студент – вітаміни групи B і залізо. Ці елементи містяться у зернових культурах, яблуках і шпинаті.

Основним правилом для студента має бути правильний режим харчування під час сесії. Не слід переїдати, особливо наприкінці дня та перед розумовим навантаженням. Активне перетравлення їжі веде до припливу крові до системи травлення і, відповідно, відтоку її від головного мозку. Після рясної трапези інтелектуальна діяльність зазвичай сповільнюється.

**Висновок.** При дотриманні елементарних правил раціонального харчування



можна уникнути низки проблем, які так чи інакше можуть проявитися на самопочутті людини.

Як підсумок, можна зазначити, що постійне залучення до занять фізичною культурою та елементарне дотримання раціонального харчування можуть гарантувати людині будь-якого віку хороший стан здоров'я та гарного самопочуття.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурлаку Н.І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп. Київ: НТУУ «КПІ», 2010. С. 150-151.
2. Гриньова М.В. Методичні рекомендації «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді». Полтава, 2013. 38 с.
3. Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О. Раціональне харчування студентів – запору-

ка їхнього здоров'я. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки. 2014. Вип. 132. С. 319-323.

4. Нагорна І.С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених. Хмельницький: ХІСТ, 2011. С. 182-185.

5. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. К.: МОЗ України, 1999. 9 с.

6. Олійник Н.А. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою запобігання виникнення ознак перевтоми. Сільське господарство та лісівництво. 2017. – Вип. 6. Том 2. С. 238–247.

7. <http://ukrprosport.ru/vidpovidi-na-zapitannja/4411-jaki-produkti-harchuvannja-najshkidlivishi-dlja.html>

8. <http://ladytoyear.ru/harchuvannja/harchuvannja-i-zdorov-ja/342-shkidlivi-i-nebezpechni-dlja-zdorov-ja-produkti.htm>