

*ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ФІТОТЕРАПІЇ
КАФЕДРА ФАКУЛЬТЕТСЬКОЇ ТЕРАПІЇ*

**ЗАКАРПАТСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
ТА ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОДА**

*СЛОВАЦЬКИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ В НІТРІ
ІНСТИТУТ ЗБЕРЕЖЕННЯ БІОРИЗНОМАНІТТЯ В НІТРІ*

**УЖГОРОДСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**

МІЖНАРОДНИЙ ІНСТИТУТ ЛЮДИНИ І ГЛОБАЛІСТИКИ «НООСФЕРА»

САНАТОРІЙ «КВІТКА ПОЛОНІНИ»

Сучасні аспекти збереження здоров'я людини

**ЗБІРНИК ПРАЦЬ
XIV МІЖНАРОДНОЇ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(16-17 квітня 2021 року)

**УЖГОРОД
2021**

Unique natural resources, wide network of sanatoriums in Transcarpathia are the basic potential, on the basis of which an effective program of comprehensive rehabilitation treatment at the stage of long-term medical rehabilitation can be formed to overcome the consequences of acute respiratory disease COVID-19.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Мелега К.П.

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, Україна
e-mail: [Xenia.Melega@uzhnu.edu.ua](mailto: Xenia.Melega@uzhnu.edu.ua)*

Вступ. Раціональне, збалансоване, відповідне енерговитратам організму харчування, яке на сьогоднішній день часто позначають терміном «здорове харчування», має велике значення для збереження здоров'я людей різного віку. Як зазначають фахівці Всесвітньої організація охорони здоров'я (ВООЗ), здорове харчування забезпечує захист від неправильного харчування у всіх його формах, а також від неінфекційних захворювань (НІЗ), таких як цукровий діабет, хвороби серця, інсульт і рак. Нездорове харчування та відсутність фізичної активності є основними ризиками для здоров'я в усьому світі [1].

Особливе значення здорове харчування має для здоров'я студентської молоді, оскільки здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Слід відмітити, що стиль харчування сучасних студентів викликає велику тривогу. Дедалі частіше студенти споживають продукти та напої, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»). Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я молодих людей [2].

Мета роботи – визначити особливості харчового раціону та рівень сформованості культури харчування як складової здорового способу життя студентів різних курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ».

Матеріали і методи дослідження. В рамках дослідження було проведено анкетне опитування 150 студентів-бакалаврів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» 1-4 курсів денної форми навчання, серед яких було 70 (46,7%) юнаків і 80 (53,3%) дівчат. Середній вік студентів – $19,6 \pm 0,24$ років. Використовували спеціально розроблений опитувальник для кількісної оцінки індексу здорового способу життя (ІЗСЖ) [3, с.183-187], що включає 8 шкал, які відображають основні складові здорового способу життя (ЗСЖ). Оцінка показника ІЗСЖ: 1) високий – 80-65 балів, свідчить про здоровий спосіб життя; 2) середній

- 64-40 балів, свідчить про наблизений до здорового спосіб життя; 3) низький - менше 40 балів, свідчить про те, що спосіб життя не можна вважати здоровим. Також проводили антропометричні вимірювання студентів (ріст, маса тіла) та визначення індексу маси тіла (ІМТ) для оцінки харчового статусу. Обробка результатів проводилась методами математичної статистики за допомогою пакету програм Microsoft Excel 2013.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу результатів анкетування було встановлено, що найнижчий показник ІЗЖ серед студентів спостерігався на 1 курсі – $38,2 \pm 1,41$ балів у юнаків та $39,3 \pm 1,16$ балів у дівчат ($p > 0,05$), що свідчить про нездоровий спосіб життя. Починаючи з 2-го курсу ІЗЖ у студентів вірогідно підвищувався до середнього рівня, причому найвищий показник встановлено у студенток 3 курсу ($51,8 \pm 1,08$ балів). Отримані результати свідчать про те, що спосіб життя більшості студентів 2-4 курсів можна вважати наблизеним до здорового. Слід підкреслити, що специфіка освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» передбачає вивчення дисциплін здоров'язберігаючої компетентності, починаючи з 2 курсу, що знаходить своє практичне втілення у дотриманні засад ЗСЖ студентами.

Детальний аналіз харчування студентів проводили за відповідною шкалою «Харчування». Найнижчі показники (менше 5,0 балів) рееструвались серед студентів 1 курсу, на 2-4 курсі вони вірогідно підвищувались, як серед юнаків, так і дівчат. Найвищі показники за шкалою «Харчування» характерні для дівчат-студенток 3 і 4 курсів (у середньому $7,5 \pm 0,33$ і $6,7 \pm 0,38$ балів, відповідно), однак у студентів-юнаків ці показники були дещо нижчими. На запитання «Як часто Ви харчуєтесь регулярно (не менше 3 разів у день), включаючи сніданок?» більше 75% ствердних відповідей отримано серед студентів старших курсів, особливо серед дівчат, частка яких на 4 курсі складає 91%. Найчастіше порушували режим харчування студенти молодших курсів, серед яких регулярно харчувались і снідали менше ½ студентів. Визначений ІМТ у переважній більшості студентів виявлявся в межах норми (у юнаків у середньому $22,7 \pm 0,46$ кг/м², у дівчат - $21,6 \pm 0,31$ кг/м², $p > 0,05$) що свідчить про хороший харчовий статус і збалансованість енерговитрат організму. Проте було виявлено 6 (8,6%) юнаків та 7 (8,8%) дівчат з надлишковою масою тіла, а також 4 (5%) дівчат з дефіцитом маси тіла, що потребує проведення оздоровчих заходів.

Як відомо, вагомим фактором ризику для здоров'я є надмірне споживання цукру і солодоців. За сучасними рекомендаціями ВООЗ,

скорочення споживання вільних цукрів до менше 10% (еквівалентно 50 г від загальної споживаної енергії є частиною здорового харчування, а скорочення їх споживання до менше 5% забезпечує додаткові переваги для здоров'я [1]. На запитання, як часто студенти перевищують ці норми, близько 30% юнаків та 15% дівчат відповіли, що це відбувається постійно, особливо багато таких студентів було серед юнаків 1 і 3 курсу (понад 40%). Однак, переважна більшість студентів споживає значні порції солодощів не більше 2-3 разів у тиждень. Загалом, не зловживають солодощами близько 20% юнаків і 30% дівчат, причому це більш характерно для бакалаврів 4 курсу. Тривожить негативна тенденція щодо частого вживання солодких газованих напоїв студентами, яке відмітили близько 45% опитаних юнаків і дівчат, також надмірне вживання кави, чаю, енергетиків (близько 30% юнаків і 50% дівчат).

Серйозну небезпеку для здоров'я складає пересичення харчового раціону продуктами, що містять велику кількість жиру, особливо у поєднанні з легкозасвоюваними вуглеводами, типу фаст-фуду. З цього приводу фахівці ВООЗ наголошують, що жири повинні становити менше 30% від загальної споживаної енергії, причому необхідно віддавати перевагу ненасиченим жирам (містяться в рибі, авокадо й горіхах, рослинних оліях), на відміну від насичених жирів (містяться в жирному м'ясі, вершковому маслі тощо) і трансжирів усіх видів, особливо промислового виробництва (містяться в замороженій піці, випічці, маргарині тощо). Рекомендується скоротити споживання насичених жирів до менше 10% і трансжирів до менше 1% від загальної споживаної енергії [1]. На запитання, як часто студенти споживають перероблені м'ясні продукти та фаст-фуд, близько 30% юнаків і 15% дівчат відповіли, що роблять це постійно, причому найбільше таких студентів виявлено серед юнаків молодших курсів (більше 40%). У середньому 60% студентів-юнаків усіх курсів споживають жирні страви, в т.ч. фаст-фуд, кілька разів у тиждень. Менш схильні до споживання жирних страв і фаст-фуду дівчата, частка яких досягає 46% серед студенток 3 курсу.

Невід'ємною складовою здорового харчування, згідно рекомендацій ВООЗ, є споживання щонайменше 400 г (тобто п'ять порцій) фруктів і овочів у день [1]. Більше 30% юнаків та 60% дівчат вказували, що споживають таку кількість регулярно. Проте близько 30% студентів-юнаків молодших курсів майже не включають овочі та фрукти до складу свого харчового раціону, що є несприятливим показником. Сучасні дієтичні рекомендації більшості країн світу обов'язково включають ферментовані продукти, зокрема кисломолочні, як важливий елемент здорового харчового раціону. Ці продукти

виявляють виражений позитивний вплив на стан кишечника, кишкової мікрофлори та здоров'я організму в цілому [4]. Більше 30% юнаків та 50% дівчат відмічали їх регулярне вживання, решта не менше 2-3 разів у тиждень. Майже не включають у свій харчовий раціон молочнокислі продукти переважно юнаки 1-2 курсів.

Висновки. Більшість студентів-бакалаврів, майбутніх фізичних терапевтів, особливо старших курсів, демонструють вміння дотримуватись вимог здорового харчування, включаючи правильний режим харчування, обов'язкове вживання овочів, фруктів та кисломолочних продуктів, чому сприяє опанування упродовж навчання здоров'язберігаючого компоненту освітньої програми. Задовільна сформованість культури харчування характерна для дівчат 2-4 курсів, низька – характерна для студентів 1 курсу та щонайменше 30% юнаків різних курсів. Проблемою є схильність значної частки молоді до споживання жирної їжі типу «фаст-фуду», солодощів, солодких та кофеїновмісних напоїв, що вказує на необхідність посилення роз'яснювальної роботи щодо шкідливості впливу їх на здоров'я та проведення оздоровчих заходів серед студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения / Здоровое питание [Електронний ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Горобей М.П. Проблеми збалансованого харчування студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011. № 10. С. 20-22.
3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ "Говерла", 2018. 200 с.
4. Ebner S., Smug L.N., Kneifel W. et al. Probiotics in dietary guidelines and clinical recommendations outside the European Union. World J. Gastroenterol. 2014. V. 20, Is. 43. P. 16095-16100.

SUMMARY

THE FEATURES OF FORMATION OF NUTRITION'S CULTURE OF STUDENTS AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Meleha K.P.

The features of the formation of nutrition's culture of bachelor students, future physical therapists, which largely depends on the health conserving competence of students acquired during study have been analyzed in the article.