

**ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПОЖИВАННЯ МОЛОДЦЮ  
ХАРЧОВОЇ СОЛІ ЯК ЧИННИКА НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ  
НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ  
МОЛОДШИХ КУРСІВ ВНЗ)**

*Ігор КОРОБКО*

*ДЗ «Луганський державний медичний університет»*

*м. Рівне, Україна*

Споживання харчової солі відіграє вирішальну роль у формуванні наших харчових звичок і має значний вплив на наше загальне здоров'я. Надмірне споживання солі було визначено як основний фактор ризику для кількох захворювань, включаючи гіпертонію, серцево-судинні захворювання та проблеми з нирками. Незважаючи на те, що шкідливі наслідки споживання великої кількості солі були ретельно вивчені в різних вікових групах, існує

потреба зосередитися на конкретних демографічних сегментах, щоб краще зрозуміти масштаби проблеми.

*Метою даної статті* є висвітлення рівня споживання харчової солі серед молоді, зокрема студентів молодших курсів вищих навчальних закладів, та її можливий негативний вплив на здоров'я людини.

Вивчення рівня інформованості студентів про вплив харчової солі на здоров'я людини, нормативу вживання харчової солі в залежності від статі та рівнів щоденного вживання харчової солі було проведено за спеціально розробленою анкетною опитуванням 35 студентів молодших курсів ВНЗ. Отримані під час соціологічного дослідження дані оброблялися статистично з використанням загальноприйнятих методик.

Наведемо загальні дані про респондентів, які взяли участь у дослідженні. Серед респондентів 55,3% складають студенти першого курсу, 44,7% студенти другого курсу, 42,8% респондентів є чоловіками та 57,2% – жінками. Із загальної кількості респондентів 60,0% до вступу до ВНЗ проживали в сільській місцевості, а 40,0% у містах. Найбільша частка респондентів за соціальним положенням сім'ї (34,2%) є трудовими мігрантами та (22,8%) приватними підприємцями. За рівнем освіти батьків найбільша частка респондентів (42,8%) складають студенти, у яких батьки мають повну середню та (22,8%) вищу освіту. Респонденти мають наступний рівень фінансово-економічного забезпечення: ні в чому собі не відмовляє – 5,7%, має кошти на все необхідне – 14,3%, має кошти на харчування та забезпечення вкрай необхідним – 37,1%, має недостатньо коштів на харчування та забезпечення вкрай необхідним – 28,6%, продуктами в основному забезпечується батьками з села – 14,3%.

Також було статистично опрацьовано та проаналізовано результати соціологічного дослідження серед студентів стосовно знання ними нормативу вживання харчової солі дорослою людиною. Із загальної чисельності студентів респондентів 14

(40,0%) відповіли, що знають щоденний норматив вживання харчової солі дорослою людиною.

Аналіз отриманих результатів анкетування засвідчив, що вірно визначали нормативну потребу організму дорослої людини в харчовій солі 11 (31,4%) опитаних студентів. При цьому 26 (68,6%) опитаних студентів вірно вказали, що в даних норматив враховуються харчова сіль, що вживає людина з усіма продуктами, а 11 (31,4%) респондентів вважає, що норматив вживання харчової солі розраховується із її вживання в чистому виді.

Думка студентів-респондентів щодо оцінки ними щоденно вжитої харчової солі: за самооцінкою студенти вживають харчову сіль в нормативній кількості у 31,4% випадків. При цьому значна частка студентів (31,4%) вживає кількість харчової солі, яка в рази перевищує норматив. 11,4% опитаних студентів вважає, що щоденно вживає харчової солі до 4 гр.

Наступним кроком дослідження було вивчення характеристики харчових продуктів, на рівень наявності солі, яка їм подобається.

Отримані результати опитування вказують на те, що 54,3% опитаних студентів віддають перевагу продуктам звичайного рівня посолу. При цьому 14,3% респондентів віддає перевагу недосоленим продуктам 17,1% пересоленим продуктам, 14,3% – сильно пересоленим продуктам.

Також було статистично опрацьовано результати соціологічного дослідження серед студентів щодо їх оцінки наявності вмісту великої кількості харчової солі в певних продуктах. Результати вказують на низький рівень інформованості студентів щодо вмісту харчової солі в окремих продуктах. Так, наприклад, студентами віднесено до продукту в з низьким рівнем вмісту цукру такі продукти як яйця, хліб, яблука, ріпа, рибні палички, які є продуктами з високим вмістом натрію. І навпаки до продуктів з великим вмістом харчової солі віднесені продукти які його містять в незначній кількості. Таблиці із вмістом харчової солі в певних продуктах нами подано в додатку Б-1. Дана ситуація

вимагає проведення серед студентської молоді широкої роз'яснювальної роботи.

Щодо оцінки студентами впливу вживання різної кількості харчової солі на стан здоров'я людини, отримані результати вказують на низький рівень їх знань щодо впливу вживання різної кількості харчової солі на стан здоров'я людини. Так, 25,7% респондентів невірно вказали на те, що вживання харчової солі менше нормативу призводить до захворювань. А 25,7% опитаних невірно вказали, що вживання харчової солі в кількості більше за норматив не шкідливо для здоров'я.

Результати дослідження щодо обліку студентами щоденного вживання ними харчової солі резюмують, що всі студенти, які прийняли участь в дослідженні не ведуть облік кількості вжитої харчової солі та не знають скільки харчової солі вживають щоденно. При цьому тільки 25,7% із опитаних при наявності у них методики будуть вести щоденний облік вжитої харчової солі, а 51,4% при встановлені вживання харчової солі значно більше нормативних показників будуть мати бажання знизити кількість її вживання.

Вивчення способу харчування студентів виявляє нераціональність харчування студентів як за режимом так і за раціоном.

Із перелічених у анкеті продуктів студенти найчастіше вживають чіпси: 37,1% три рази на тиждень, а 34,3% – чотири рази на тиждень; яйця 31,4% студентів вживають чотири рази на тиждень, а 25,7% – три рази на тиждень; сосиски 20,0% студентів вживає чотири рази на тиждень, а 14,3% – три рази на тиждень.

Щодо вживання студентами різних видів продуктів вказують на нераціональне їх харчування виявлено що 42,8% студентів вживає 5 разів на тиждень вживають хот-доги, а 28,6% із них вживають їх 4 рази на тиждень. 34,4%% опитаних студентів вживає гамбургери 5 разів на тиждень. Турбує висока частка студентів (34,3%) які 4 рази на тиждень вживають підсолені горішки.

Виходячи з результатів цього дослідження, очевидно, що рівень споживання харчової солі серед студентів молодших курсів вищих навчальних закладів викликає занепокоєння через її потенційний негативний вплив на здоров'я людини. Щоб зменшити ризики, пов'язані з надмірним споживанням солі, вкрай важливо надати практичні рекомендації та поради студентам молодших курсів, які допоможуть зробити більш здоровий вибір щодо споживання солі: 1) пам'ятайте про оброблені та упаковані продукти: оброблені та упаковані продукти часто містять велику кількість солі. Щоб зменшити споживання солі, бажано обмежити споживання цих продуктів і віддавати перевагу свіжим цільним продуктам. Читання етикеток харчових продуктів і вибір альтернатив з низьким вмістом натрію також може бути корисним; 2) готуйте їжу вдома: готуючи їжу вдома, учні краще контролюють кількість солі, яку використовують у своїх стравах. Експериментування з травами, спеціями та іншими інгредієнтами, що підсилюють смак, може допомогти зменшити залежність від солі для смаку; 3) поступово зменшуйте споживання солі: поступове зменшення споживання солі дозволяє смаковим рецепторам з часом пристосуватися до зниження рівня натрію. Почніть із скорочення споживання солі на власний розсуд, наприклад додавання її за столом, і поступово зменшуйте її кількість для приготування їжі; 4) збільште споживання свіжих фруктів і овочів: у свіжих фруктах і овочах природно мало натрію, але вони багаті основними поживними речовинами. Включення різноманітних фруктів і овочів у щоденну їжу може допомогти збалансувати загальне споживання натрію; 5) пам'ятайте про приховані джерела солі: сіль може бути присутнім у неочікуваних місцях, таких як приправи, соуси та навіть деякі напої. Зверніть увагу на вміст натрію в цих продуктах і вибирайте альтернативи з низьким вмістом натрію або без солі, коли це можливо; 6) шукайте підтримки та освіти: Освітні ініціативи та групи підтримки, зосереджені на здоровому харчуванні, можуть надати цінні поради та мотивацію. Залучення таких ресурсів може допомогти студентам

молодших класів отримати знання про вплив споживання солі на здоров'я та спонукати їх до позитивних змін у харчуванні.

На останок слід сказати, що вирішення проблеми рівня споживання харчової солі серед студентів молодших курсів вищих навчальних закладів має вирішальне значення для зміцнення їх загального здоров'я та благополуччя. Виконуючи вищезазначені рекомендації, студенти можуть вживати активні кроки до зменшення споживання солі та вибору здорового способу життя. Важливо, щоб навчальні заклади, організації охорони здоров'я та державні службовці співпрацювали у підвищенні обізнаності, забезпеченні доступу до інформації та створенні середовища, яке сприяє формуванню здорових харчових звичок у студентів. Завдяки спільним зусиллям ми можемо надати молодим людям можливість приймати обґрунтовані рішення щодо своїх харчових звичок, що призведе до кращих результатів для здоров'я та здоровішого майбутнього.