

УДК: 616.4

**Шагина Инна Рудольфовна**

кандидат социологических наук,  
доцент кафедры физики, математики и медицинской информатики,  
Астраханский государственный медицинский университет Минздрава России  
inna\_shagina@mail.ru

**КубековаАлияСалаватовна**

старший преподаватель кафедры психологии и педагогики,  
Астраханский государственный медицинский университет Минздрава России  
alya\_kubekova@mail.ru

**Смахтина Татьяна Александровна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики,  
Астраханский государственный медицинский университет Минздрава России  
andry75@list.ru

**Inna R. Shagina**

candidate of sociological sciences,  
Associate Professor of Physics, Mathematics and Medical Informatics,  
Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of Russia  
inna\_shagina@mail.ru

**Aliya S. Kubekova**

Senior Lecturer, Department of Psychology and Pedagogy,  
Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of Russia  
alya\_kubekova@mail.ru

**Tatyana A. Smakhtina**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology and  
Pedagogy, Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of Russia  
andry75@list.ru

**ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ  
ПИТАНИЯ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ  
ЗДОРОВЬЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**SELECTIVITY OF CONSUMPTION OF QUALITY FOOD PRODUCTS  
AS AN INDICATOR OF RELATIONSHIP TO OWN HEALTH AMONG  
MEDICAL STUDENTS**

*Аннотация. В статье анализируются показатели ограничения потребления качественных продуктов питания, как показатель отношения к собственному здоровью среди студентов-медиков. Выборка исследования составляла студентов педиатрического, лечебного, стоматологического, фармацевтического факультетов 2-4 курсов медицинского вуза в количестве 897 человек в возрасте 19-24 лет. Опрошенные студенты обучались на очном*

отделении. Приведены результаты социологического исследования ограничений в питании, к которым прибегают студенты медицинского вуза. Было установлено, что как юноши, так и девушки стараются избегать употребления некачественных продуктов. На основе полученных результатов были разработаны практические рекомендации по изменению режима питания и рациональному питанию.

**Ключевые слова:** ограничения в питании; медицинский вуз; студенты-медики; состояние здоровья; рациональное питание; качественные продукты; здоровый образ жизни.

**Summary.** *The article analyzes the indicators of the restriction of the consumption of quality food products as an indicator of the attitude to their own health among medical students. The study sample consisted of students of pediatric, medical, dental, pharmaceutical faculties of 2-4 courses of a medical university in the amount of 897 people aged 19-24 years. Interviewed students studied full-time. The results of a sociological study of dietary restrictions, which are used by students of a medical university, are presented. It was found that both boys and girls try to avoid the use of low-quality products. Based on the results obtained, practical recommendations were developed on changing dietary patterns and rational nutrition.*

**Key words:** *nutritional restrictions; medical university; medical students; health status; balanced diet; quality products; healthy lifestyle.*

**Введение.** Актуальность данного исследования состоит в том, что студенческая молодежь является группой риска, так как в период обучения в высшем учебном заведении сопровождается значительными умственными, эмоциональными и физическими нагрузками [1, 2, 3]. И, таким образом, появляется острая необходимость в обеспечении сохранения и укрепления здоровья студентов. По данным исследования был установлен факт дефицита в рационе студентов продуктов, которые являются главными источниками полноценного белка, и доминирование углеводно-жировой пищи [4, 5]. Дефицит витаминов и микроэлементов в юношеском возрасте формируется в результате форсированной обеспеченности организма быстрыми углеводами, неправильными белками, трансжирами, отрицательно сказывается на показателях физического развития, успеваемости, сопротивляемости различным заболеваниям, к тому же увеличивается негативное влияние на организм неблагоприятных экологических условий, нервно-эмоционального напряжения и стресса, что в целом, препятствует формированию здорового поколения [7, 8]. Исходя из этого, анализ избирательности потребления качественных продуктов питания молодого поколения позволяет разрабатывать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Цель исследования** являлась оценка избирательности потребления качественных продуктов питания, как показатель отношения к собственному здоровью среди студентов-медиков.

**Материалы и методы.** В социологическом исследовании приняли участие 897 студентов педиатрического, лечебного, стоматологического, фармацевтического факультетов Астраханского государственного медицинского университета 2-4 курсов в возрасте 19-24 лет. Опрошенные студенты обучались на очном отделении. Репрезентативная группа сформирована методом случайной выборки и носила сплошной характер. Основным экспериментальным методом был формализованный опрос с помощью специально разработанной анкеты. Данный метод является главным источником информации существующих в реальности социальных фактах и социальной действительности. Статистическая обработка полученных данных проведена в электронных таблицах Excel с помощью комплекта прикладных программ. Результаты исследования представлены в таблице 1.

**Результаты и обсуждение.** Анализ полученных данных показал, что доминирующим ограничением в питании для девушек является «Избегание употребления некачественных продуктов» – 58,1%, что, в свою очередь, это является положительной тенденцией (таблица 1). Такого же ограничения придерживаются 23,4% юношей. Также следует отметить, что девушки стараются не есть поздно вечером – 51,7%. Аналогичного ограничения в питании придерживаются лишь 8,7% юношей, так как они не задумывались над этим вопросом или не считают нужным им заниматься.

Данные таблицы показывают, что ни в чем себя не ограничивают 45,9% девушек и 26,1% юношей. Это они объясняют тем, у них отсутствует сила воли и это является причиной нерационального питания.

Таблица 1.

Ограничения в питании, к которым прибегают студенты (по полу, %)

Прибегаете ли Вы к следующим ограничениям в питании?		Юноши	Девушки
1.	Избегаю употребления некачественных продуктов	23,4	58,1
2.	Ограничиваю себя в количестве еды	8,3	5,6
3.	Стараюсь не есть поздно вечером	8,6	51,7
4.	Не употребляю сладкого	31,7	12,2
5.	Избегаю мучного	9,2	6,5
6.	Ни в чем себя не ограничиваю	26,1	45,9
7.	Всегда подсаливаю пищу	42,3	33,8
8.	Обхожусь без перекусов	0,9	2,8
9.	Избегаю острой пищи	8,2	14,5
10.	Разное	3,5	1,8

Ограничение при употреблении в мучном не придерживаются большинство студентов-медиков. Стараются избегать мучного только 9,2% юношей и 6,5% девушек. Это, в свою очередь, может провоцировать дефицит необходимых витаминов, что сказывается на физическом состоянии студентов.

Обходиться без перекусов могут незначительное распределение студентов-медиков – 0,9% и 2,8% соответственно. Всегда подсаливают пищу 42,3% юношей и 33,8% девушек. Избегают употребления острой пищи 8,2% юношей и 14,5% девушек. Это свидетельствует о нерациональности режима питания студентов медицинского вуза.

**Заключение.** Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что студенты медицинского вуза стремятся поддерживать собственное здоровье, но и существуют проблемы при формировании к здоровому образу жизни. Одной из причин студенты-медики отмечают отсутствие силы воли и неорганизованный режим дня. Было установлено, что как юноши, так и девушки стараются избегать употребления некачественных продуктов. Необходима пропаганда здорового образа жизни, активное посвящение студентов в вопросы правильного и качественного питания. На основе полученных результатов были разработаны практические рекомендации по изменению режима питания и рациональному питанию.

### **Список литературы:**

1. *Бердиев Р.М., Кирюшин В.А., Моталова Т.В., Мирошникова Д.И.* Состояние здоровья студентов-медиков и факторы его определяющие // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studentov-medikov-i-factoryego-opredelyayuschie> (дата обращения: 23.05.2020).
2. *Васильева М.В., Либина И.И., Натарова А.А.* Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья // Символ науки. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-ratsionalnogo-pitaniya-studentov-kak-odna-iz-vazhneyschih-sostavlyayuschih-zdorovya> (дата обращения: 23.05.2020).
3. *Дмитриева Е.В.* Социология здоровья: методологические подходы и коммуникационные программы. М.: Центр, 2002.
4. *Ермакова Н.А., Мельниченко П.И., Прохоров Н.И., Тимошенко К.Т., Матвеев А.А., Кочина Е.В., Миннибаев Т.Ш.* Образ жизни и здоровье студентов // Гигиена и санитария. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie-studentov-2> (дата обращения: 13.04.2020).
5. *Колтина Л.В.* Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья личности. – М.: СГУ, 2009. – 179 с.
6. *Мелихова Е.П., Натарова А.А., Васильева М.В.* Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза. Символ науки. 2016. №3-2 (15). С. 178-180.
7. *Миннибаев Т.Ш., Чубаровский В.В., Гончарова Г.А., Рапопорт И.К., Тимошенко К.Т.* Состояние здоровья студентов и основные задачи университетской медицины // Здоровье населения и среда обитания. 2012. №3. С. 16-21.
8. *Мофа С.С., Такуадина А.И.* К вопросу о здоровом образе жизни студентов медицинского вуза // Современная медицина: актуальные вопросы: сб. ст. по матер. XVIII-XIX междунар. науч.-практ. конф. № 10-11(43). – Новосибирск: СибАК, 2015.
9. *Петрова Т.Н., Зуйкова В.И., Попов В.И., Натарова А.А.* Мониторинг здоровья учащейся молодежи с применением современных

КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ / Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2014. № 58. - С. 146-152.

### **Bibliography:**

1. Berdiev R.M., Kiryushin V.A., Motalova T.V., Miroshnikova D.I. Sostoyanie zdorov`ya studentov-medikov i faktory` ego opredelyayushhie // Ros. med.-biol. vestn. im. akad. I.P. Pavlova. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studentov-medikov-i-factory-ego-opredelyayushchie> (data obrashheniya: 23.05.2020).

2. Vasil`eva M.V., Libina I.I., Natarova A.A. Ocenka racional`nogo pitaniya studentov kak odna iz vazhnejshix sostavlyayushhix zdorov`ya // Simvol nauki. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-ratsionalnogo-pitaniya-studentov-kak-odna-iz-vazhneyschih-sostavlyayushchih-zdorovya> (data obrashheniya: 23.05.2020).

3. Dmitrieva E.V. Sociologiya zdorov`ya: metodologicheskie podxody` i kommunikacionny`e programmy`. M.: Centr, 2002.

4. Ermakova N.A., Mel`nichenko P.I., Proxorov N.I., Timoshenko K.T., Matveev A.A., Kochina E.V., Minnibaev T.Sh. Obraz zhizni i zdorov`e studentov // Gigiena i sanitariya. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie-studentov-2> (data obrashheniya: 13.04.2020).

5. Kolpina L.V. Teoretiko-metodologicheskie osnovy` issledovaniya social`nogo zdorov`ya lichnosti. - M.: SGU, 2009. - 179 s.

6. Melixova E.P., Natarova A.A., Vasil`eva M.V. Gigienicheskaya ocenka fakticheskogo pitaniya studentov medicinskogo vuza. Simvol nauki. 2016. №3-2 (15). S. 178-180.

7. Minnibaev T.Sh., Chubarovskij V.V., Goncharova G.A., Rapoport I.K., Timoshenko K.T. Sostoyanie zdorov`ya studentov i osnovny`e zadachi universitetskoj mediciny` // Zdorov`e naseleniya i sreda obitaniya. 2012. №3. S. 16-21.

8. Mofa S.S., Takuadina A.I. K voprosu o zdorovom obraze zhizni studentov medicinskogo vuza // Sovremennaya medicina: aktual`ny`e voprosy`: sb. st. po mater. XLVIII-XLIX mezhdunar. nauch.-prakt. konf. № 10-11(43). – Novosibirsk: SibAK, 2015.

9. Petrova T.N., Zujkova V.I., Popov V.I., Natarova A.A. Monitoring zdorov`ya uchashhejsya molodezhi s primeneniem sovremenny`x komp`yuterny`x tehnologij / Nauchno-medicinskij vestnik Central`nogo Chernozem`ya. 2014. № 58. - S. 146-152.