

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ

Алла Башта

*Національний університет харчових технологій,
м.Київ, Україна*

Стан здоров'я сучасної молоді є однією з найважливіших проблем сьогодення, що перебуває під впливом багатьох факторів, найбільш вагомим з яких є спосіб життя. Саме поведінкові фактори відіграють вирішальну роль у розвитку хронічних неінфекційних захворювань (ХНІЗ). І це, перш за все, нераціональне харчування, низька фізична активність, шкідливі звички.

Згідно зі стратегією ВООЗ, профілактика ХНІЗ за рахунок зміни способу життя набуває все більшого значення. Спрямування 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 [1].

Тому метою нашої роботи стало дослідження особливостей харчування та показників обізнаності та усвідомлення серед студентської молоді загрози для здоров'я факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань.

Дослідження проводилися за допомогою анкетно-опитувального методу. **В процесі роботи використовувалися створені нами анкети-опитувальники у Google Формх.**

Нами було проведено дослідження з урахуванням статі опитуваних здобувачів. Так, всього в онлайн-дослідженні взяли участь (314) здобувачі Національного університету харчових технологій (НУХТ), серед яких 63,2 % склали здобувачі освіти жіночої статі та 36,8% здобувачі освіти чоловічої статі. Вік респондентів коливався в межах 17 – 27 років. Отримані результати оцінювались за допомогою загальноприйнятих методів статистики.

Першочергово визначено показники обізнаності здобувачів НУХТ щодо впливу здорового способу життя як основного фактору ризику розвитку ХНІЗ. Встановлено, що переважна більшість опитаних близько 90 % виявляє обізнаність щодо впливу даного фактору на стан здоров'я людини. При цьому про вплив здорового способу життя, як найбільш вагомий фактору ризику розвитку ХНІЗ, відомо для 91,4% здобувачів освіти жіночої та 89,6% здобувачів освіти чоловічої статі.

Однак, подальші проведені дослідження показали, що, незважаючи на досить високу обізнаність здобувачів про основну роль здорового способу життя на їх здоров'я, далеко не всі вони усвідомлюють ризик розвитку ХНІЗ та мотивовані діяти відповідно до наявних знань.

На питання, що заважає здобувачам вести здоровий спосіб життя, були отримані наступні відповіді: для 73,2% – це зайнятість та недостача часу на фізичну активність, організацію повноцінного харчування, повноцінний сон; 11,4% опитаним заважають шкідливі звички; 9,3% – небажання займатися своїм здоров'ям та для 6,1% – недостатня кількість інформації щодо навичок здорового способу життя. У студентської молоді, на їх думку, існує недостатність часу, низка перепон, звичок, що заважають їм вести здоровий спосіб життя. Також частина здобувачів вважають, що поки не відчувають серйозних проблем із здоров'ям то і немає потреби у його збереженні та зміцненні.

Аналіз фактичного харчування здобувачів НУХТ виявив, що в понад 35,9% студентів добова енергетична цінність є недостатньою, а в 18,2 % випадків спостерігається її надлишок на фоні нераціонального розподілу раціону протягом дня.

За результатами дослідження встановлено, що 55,7 % опитаних снідають, ще 29,8 % по-різному (інколи снідають), а в 14,5% студентів сніданок відсутній. Обідають та вечеряють 60,3 % і 66,4 % здобувачів відповідно. Решта опитуваних відповіли, що складається по-різному або вживають їжу 2 рази на день.

Крім того виявлено недостатнє щоденне споживання овочевих та плодово-ягідних культур, м'яса та риби. Так у щоденному раціоні студентської молоді овочі та фрукти присутні трішки більше, ніж у половини опитаних (60,4% та 52% відповідно), м'ясо у 63,1% опитаних здобувачів НУХТ. А рибу у свій раціон на рекомендованому рівні 2-3 рази на тиждень включають лише 23,5 % опитаних.

Натомість студентська молодь споживає значну кількість хлібобулочних, макаронних та кондитерських виробів, солодких напоїв.

Ось чому, розуміючи вище викладене, особливо актуальним завданням є формування та збереження здоров'я саме студентської молоді. Адже студенти є достатньо специфічною групою населення, для якої характерно підвищення рівня розумового навантаження та психоемоційного стресу, різка зміна способу життя, схильність до ризикової поведінки, зміна соціальних відносин тощо.

Література

1. Bennett JE, Stevens GA, Mathers CD, Bonita R, Rehm J, Kruk ME, et al. NCD Countdown 2030: worldwide trends in non-communicable disease mortality and progress towards Sustainable Development Goal target 3.4. *Lancet*. 2018. 392(10152): 1072-1088.