

УДК 613:614.2

STUDY OF NUTRITIONAL CHARACTERISTICS OF UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR LEVEL OF UNDERSTANDING OF RISK FACTORS FOR CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ І РІВНЯ ЇХ УСВІДОМЛЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

A. Bashta, N. Stetsenko, S. Bazhay-Zhezherun

National University of Food Technologies

А.О. Башта, Н.О. Стеценко, С.А. Бажай-Жежерун

Національний університет харчових технологій

ABSTRACT

Around the world, the increase in the number of chronic non-communicable diseases among students is of particular concern.

Studies among National University of Food Technologies (NUFT) students have shown that their level of awareness of the risk factors for chronic non-communicable diseases is insufficient, and their diet is unbalanced. According to students, there are a number of obstacles and habits that interfere with a healthy lifestyle. Among the answers to the question of what prevents students from leading a healthy lifestyle, the following are the main obstacles: employment and lack of time for physical activity, organization of proper nutrition, and adequate sleep (73.2%); bad habits hindered 11.4% of respondents; 9.3% are unwillingness to take care of their health; and for 6.1%, it is a lack of information on healthy lifestyle skills.

It is well known that rational nutrition, physical activity, avoidance of bad habits, and healthy tempering are the main components of a healthy lifestyle, preservation and maintenance of health. Unfortunately, the analysis of students' nutrition showed that over 35.9% of them have an insufficient daily energy value, and in 18.2% of

cases there is an excess of energy because of irrational distribution of the diet during the day. In addition, insufficient daily consumption of vegetables, fruit and berry crops, meat and fish was found. Thus, in the daily diet of students, vegetables and fruits are present in slightly more than half of the respondents (60.4% and 52%, respectively), meat in 63.1% of the surveyed students of NUFT. And only 23.5% of respondents include fish in their diet at the recommended level 2-3 times a week. In contrast, students consumes a significant amount of bakery, pasta, confectionery, and sweet drinks.

Therefore, the article emphasizes that special attention should be paid to the acquisition of healthy lifestyle skills by students, motivation for healthy eating as a key component of a healthy lifestyle.

Key words: *health, healthy lifestyle, rational nutrition, chronic non-communicable diseases, university students.*

В усьому світі особливе занепокоєння викликає зростання серед студентської молоді захворюваності на хронічні неінфекційні захворювання.

Дослідження серед здобувачів Національного університету харчових технологій (НУХТ) показали, що рівень їх усвідомлення факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань недостатній, харчування незбалансоване. На думку студентської молоді, існує низка перепон та звичок, які заважають вести здоровий спосіб життя. Серед відповідей на питання, що заважає вести здобувачам здоровий спосіб життя, це преш за все: зайнятість та недостача часу на фізичну активність, організацію повноцінного харчування, повноцінний сон (73,2 %); 11,4% опитаним заважають шкідливі звички; 9,3% – небажання займатися своїм здоров'ям та для 6,1% – це недостатня кількість інформації щодо навичок здорового способу життя.

Добре відомо, що раціональне харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок, загартовування і є основними складовими здорового способу життя, збереження та підтримання здоров'я. На жаль, аналіз харчування

здобувачів показав, 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. 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.

Тому в статті акцентовано, що особливу увагу необхідно приділити отриманню студентською молоддю навичок здорового способу життя, мотивації до здорового харчування, як основної складової здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, раціональне харчування, хронічні неінфекційні захворювання, здобувачі.

Постановка проблеми. Здоров'я – це одна з найбільших цінностей людини, а головним пріоритетом розвинутих держав є збереження і зміцнення здоров'я населення, забезпечення активного довголіття. Сучасною проблемою громадського здоров'я є швидке та неухильне зростання хронічних неінфекційних захворювань (ХНІЗ), що негативно впливає на демографічні показники, працездатність та якість життя населення.

Особливе занепокоєння в усьому світі викликає зростання захворюваності на ХНІЗ серед молодих людей (Bennett та ін., 2018; Evrim Çelebi, Cemal Gündoğdu & Aysel Kızılkaya, 2017; Tamanal Jerre Mae & Kim Cheong, 2020). А також особливу загрозу становить те, що вік розвитку неінфекційних захворювань значно помолодшав. За даними проведених наукових досліджень (Гармаш, 2018), значна частина студентів наприкінці професійного навчання обтяжена низкою серцево-судинних, шлунково-кишкових захворювань тощо.

Така негативна ситуація із станом здоров'я населення значною мірою обумовлена низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо закономірностей формування, зміцнення і збереження власного здоров'я, легковажним і нерідко безвідповідальним ставленням до цієї цінності, якою природа нагороджує людину разом із життям (Akseer та ін., 2020).

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

Згідно із стратегією ВООЗ, профілактика ХНІЗ за рахунок зміни способу життя набуває все більшого значення. Світовою практикою доведено, що, спираючись на доктрину «факторів ризику», є реальна можливість проводити профілактику ХНІЗ не тільки на індивідуальному рівні, але й на популяційному рівні, перш за все серед молоді, за рахунок формування у них потреби у здоровому способі життя. 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 (Сердюк та ін., 2019).

Ось чому, розуміючи вище викладене, останнім часом з боку держави, суспільства та науковців зростає увага в першу чергу до проблем формування та збереження здоров'я саме студентської молоді. Вона є достатньо специфічною групою населення, для якої характерно підвищення рівня розумового навантаження та психоемоційного стресу, різка зміна способу життя, зміна соціальних відносин, схильність до ризикової поведінки тощо (Yakumenko, Tsybulin & Shapovalov, 2017).

Тому одним з важливих завдань підготовки здобувачів у вищих навчальних закладах має бути формування в них культури здорового способу життя,

засвоєння основних знань щодо чинників ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань. На жаль, у вищих навчальних закладах викладання елементів здоров'я зберігаючих дисциплін має несистемний, ситуативний характер (Гармаш, 2018; Дудорова, 2009).

І сьогодні, коли система вищої освіти в Україні зазнає суттєвих перетворень, особливо актуальним постає питання можливості підвищення обізнаності та усвідомлення студентською молоддю основ здорового способу життя та загрози для здоров'я факторів ризику розвитку ХНІЗ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогоднішній день особлива увага приділяється надбанню студентською молоддю навичок здорового способу життя, до яких відносяться в першу чергу раціональне харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок, загартовування.

Науковці (Даниленко та ін., 2018) зазначають, що серед молодих, працездатних людей відбувається зростання поширеності захворювань, які формуються в умовах постійних стресових навантажень, ризикової та нездорової форми поведінки, незбалансованого раціону харчування, підвищеної чутливості молоді до дії виробничих чинників, їх високою реактивністю, втомлюваністю, недостатньою адаптованістю. Більшість молоді, навіть за наявності у них хронічних захворювань, схильні вважати себе здоровими та працездатними. Це пов'язано із властивою їм переоцінкою своїх сил і можливостей, часто відсутністю знань про донозологічні стани і чинники ризику чи небажання їх враховувати. Підкреслюється, що здоров'я молодої працездатної людини, у тому числі студентів, опірність до несприятливих умов зовнішнього середовища, розумова та фізична працездатність, ефективність навчання, значною мірою залежать від того, наскільки правильно вона харчується. І це є актуальною проблемою загальнодержавного масштабу, бо наслідками негативних тенденцій у харчуванні стають чисельні порушення у стані здоров'я, зниження працездатності, що загалом негативно впливає на економічний розвиток.

Тому автори (Schneider та ін., 2013; Козік та ін., 2017) особливу увагу приділяють аналізу харчування здобувачів молодших курсів вищої школи, пошуку варіантів навчання та визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності. Їх дослідження по вивченню якості раціонів студентів молодших курсів вищих навчальних закладів показало відсутність свідомого ставлення до харчування. Виявлено низький рівень вмінь і навичок здобувачів в організації власного харчування. А недостатній рівень знань про належне харчування є потенційним чинником погіршення здоров'я, виникнення первинних і вторинних аліментарних захворювань, зниження розумової працездатності. Запропоновано підвищувати рівень знань з практичної нутріціології здобувачів вищої школи як ефективною умови покращання стану їхнього здоров'я.

У дослідженнях і публікаціях (Банковська, 2008; Криничко, 2020; Григоренко, 2011; Цимбаліста & Давиденко, 2008; Гуліч, 2011) показано, що в результаті неповноцінного харчування відбувається порушення обміну речовин, зростає захворюваність населення на розлади харчування та ендокринні хвороби, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань.

Авторами (Кривич, Чумак & Гусєва, 2021) також зазначається, що проблемам поліпшення здоров'я приділяється недостатньо уваги. Адже чисельність населення падає, а важливу роль у формуванні показників захворюваності населення відіграють хронічні неінфекційні хвороби, рівень яких значно зріс. Структура захворюваності за останні 10-15 років змінилася, а особливу тривогу викликають найменш захищені групи населення: діти і підлітки, літні люди. Загальна патологічна ураженість дітей шкільного віку зросла і мала істотно вищий рівень серед дівчат, ніж у хлопців. Рівні захворюваності та поширеності хвороб у підлітків були досить високими і мали хвилеподібний характер, а однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування.

М.І. Пересічний, П.О. Карпенко, С.М. Пересічна досліджували харчування студентів і сформулювали концепцію збереження та зміцнення здоров'я студентів, одним із шляхів яких є оптимізація їх харчування. Саме забезпечення здорового, раціонального харчування вони вважають важливою складовою в комплексі умов, необхідних для формування і розкриття творчого, духовного, культурного, фізичного потенціалу кожного здобувача. До проблем, що потребують невідкладних рішень дослідники відносять незбалансованість раціонів харчування як результат недостатнього вживання найбільш цінних у біологічному відношенні харчових продуктів, перевагу вуглеводно-жирового компонента, що призводить до появи надмірної маси тіла, до розвитку порушень вуглеводного обміну; а також відсутність відповідних знань щодо здорового харчування у студентів (Пересічний, Карпенко & Пересічна, 2011).

Науковці (Чернецька, 2014; Селезньова, 2020) у своїх дослідженнях також вказують на низький рівень освіти населення з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування. Все частіше люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але мають низьку харчову та біологічну цінність. Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я населення, особливо молоді, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів.

Науковці акцентують, що також одним з основних чинників незадовільного стану здоров'я переважної частини молоді є недостатня рухова активність. Дослідження (Круцевич, Пангелова, 2016) свідчать, що нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70%. Адже лише за останні роки в Україні більш ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів, які мають відхилення у стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи. Їхня чисельність досягає 14%, а в окремих гуманітарних закладах вищої освіти – 30 – 40%.

За даними інших науковців, 40% здобувачів мають хронічні захворювання, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, 40% слабкі уявлення про теорію здорового способу життя. За оцінкою фахівців, майже 90% майбутніх фахівців

мають відхилення здоров'я, кожен другий має морфофункціональну патологію, а відсутність знань про культуру здоров'я та нехтування ним викликають тенденції до погіршення здоров'я молоді на сучасному етапі (Житомирський, 2021; Кошманюк, 2014).

Аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблемам здорового способу життя молоді, дає можливість зрозуміти, що рівень їх обізнаності факторів ризику ХНІЗ недостатній, харчування незбалансоване.

Тому метою нашої роботи стало дослідження показників обізнаності і усвідомлення серед студентської молоді факторів ризику ХНІЗ та визначення акцентів формування свідомого ставлення до здорового способу життя як основного фактора збереження здоров'я. Дослідження проведено серед здобувачів Національного університету харчових технологій (НУХТ). Вивчали особливості харчування та показники обізнаності щодо факторів, які призводять до розвитку ХНІЗ здобувачів Навчально-наукового інституту харчових технологій, спеціальності 181 «Харчові технології», які в подальшому безпосередньо прийматимуть участь у виробництві харчових продуктів, впровадженні новітніх технологій та реалізовуватимуть політику здорового харчування.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося за допомогою анкетно-опитувального методу. В процесі роботи використовувалися створені нами анкети-опитувальники у Google Формах. Гугл-форми дозволяють використовувати різні типи запитань – від простих текстових і числових полів до складних шкал і сіток. Завдяки досить тонким налаштуванням за допомогою цього інструменту ми мали змогу провести онлайн-дослідження серед значної кількості молоді і враховувати в опитуванні загальні принципи і рекомендації ВООЗ.

Нами було проведено дослідження з урахуванням статі опитуваних здобувачів. Так, всього в онлайн-дослідженні взяли участь (244) здобувачі, серед яких 60,2 % склали здобувачі освіти жіночої статі та 39,8 % здобувачі освіти чоловічої статі. Вік респондентів коливався в межах 17 – 25 років.

Отримані результати оцінювались за допомогою загальноприйнятих методів статистики (Лапач, 2001).

Викладення основних результатів дослідження. За даними порівняльного аналізу результатів анкетування, проведеного серед здобувачів НУХТ (зокрема в рамках вивчення навчальних дисциплін «Основи валеології: оздоровчі аспекти харчування», «Фізіологія харчування») визначено рівень обізнаності здобувачів освіти жіночої та чоловічої статі щодо негативного впливу нераціонального харчування, шкідливих звичок, низької фізичної активності на стан здоров'я людини; особливості харчування молоді.

Першочергово визначено показники обізнаності здобувачів НУХТ щодо впливу здорового способу життя як основного фактора ризику розвитку ХНІЗ. Встановлено, що переважна більшість опитаних близько 90 % виявляє обізнаність щодо впливу даного фактора на стан здоров'я людини. При цьому про вплив здорового способу життя, як основного фактора ризику розвитку ХНІЗ, відомо для 91,4% здобувачів освіти жіночої та 89,6% здобувачів освіти чоловічої статі (рис. 1).

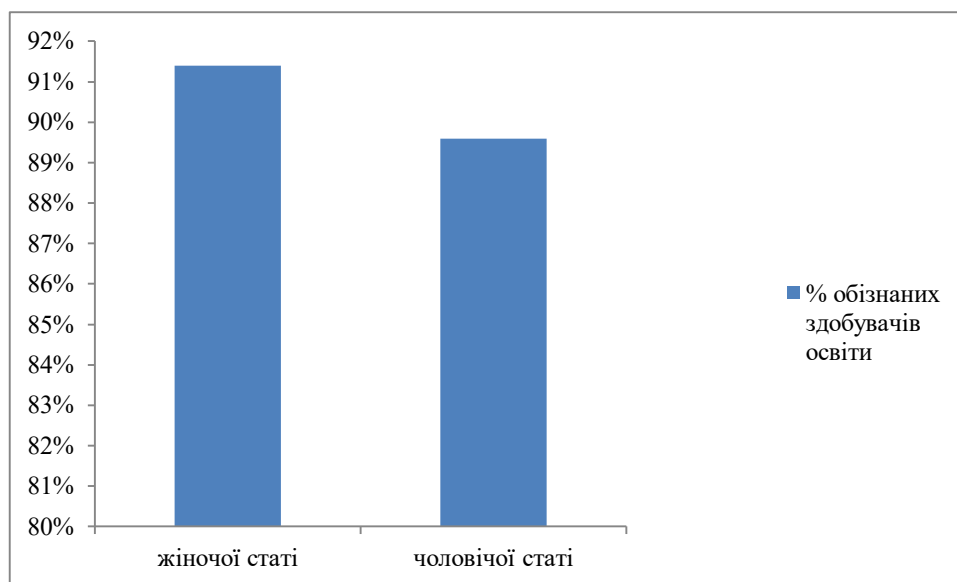


Рис.1. Показники обізнаності здобувачів НУХТ щодо впливу здорового способу життя як основного фактора ризику розвитку ХНІЗ

Далі визначено рівень обізнаності здобувачів освіти жіночої та чоловічої статі щодо негативного впливу основних складових здорового способу життя, зокрема нераціонального харчування, шкідливих звичок, низької фізичної

активності на стан здоров'я людини. При анкетуванні вказали, що відомо про негативний вплив нераціонального харчування, як основного чинника ризику розвитку ХНІЗ для 90,5% здобувачів НУХТ, про вплив шкідливих звичок на стан здоров'я (88,4%) та частка обізнаних студентів щодо негативного впливу на здоров'я низької фізичної активності серед опитаних студентів склала 79,3% (рис.2).

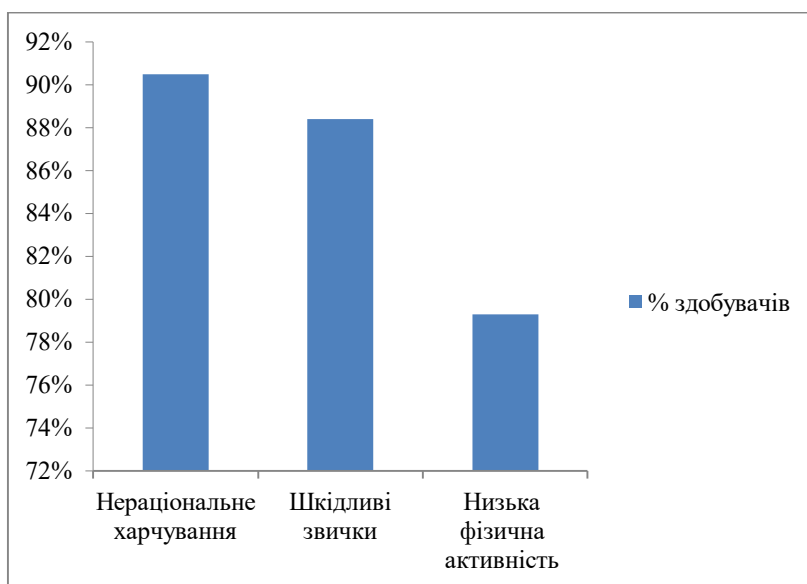


Рис.2. Рівень обізнаності здобувачів щодо негативного впливу нераціонального харчування, шкідливих звичок, низької фізичної активності на стан здоров'я людини

Показники обізнаності студентів щодо негативного впливу шкідливих звичок дещо відрізняються за статтю та видом шкідливої звички (тютюнопаління, споживання алкоголю, наркотиків) (рис.3). Майже всі опитані здобувачі при анкетуванні вказали, що їм відомо про негативний вплив шкідливих звичок на стан здоров'я (88,4%), зокрема про такий фактор ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань як тютюнопаління відомо для 90,1% здобувачам освіти жіночої статі та 87,5% здобувачам освіти чоловічої статі, а споживання алкоголю – 88,9 % та 86,4% відповідно.

Однак, подальші проведені дослідження показали, що, незважаючи на досить високу обізнаність здобувачів про найвагомішу роль здорового способу життя на їх здоров'я, далеко не всі вони усвідомлюють ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань 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 нестача 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 навиків здорового способу життя. Отже 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 мають серйозних проблем із здоров'ям то і немає потреби у його збереженні та зміцненні.

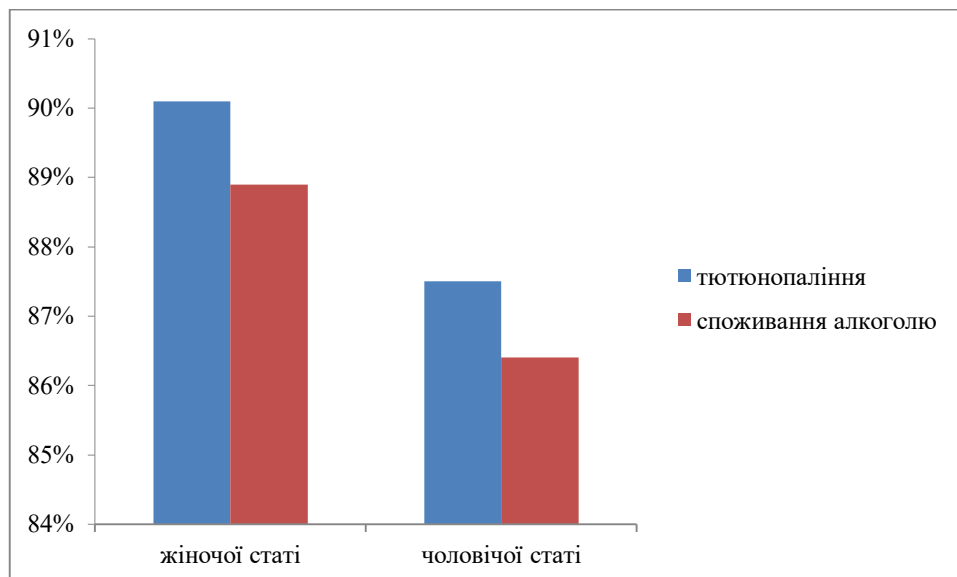


Рис.3. Показники обізнаності здобувачів щодо негативного впливу шкідливих звичок

Оскільки одним з найвагоміших чинників формування та збереження здоров'я людини є спосіб життя, а особливо раціональне харчування, в своїх дослідженнях значну увагу приділили питанням, що стосуються сучасних тенденцій харчування здобувачів.

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 (рис. 4).

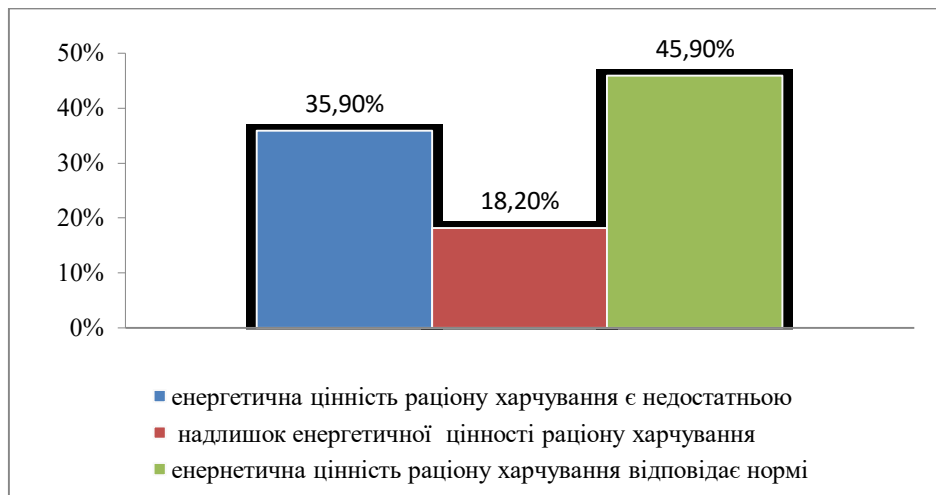


Рис. 4. Дослідження показників енергетичної цінності раціону харчування здобувачів НУХТ

За результатами дослідження встановлено, що 55,7 % опитаних снідають, ще 29,8 % по-різному (інколи снідають), а в 14,5% студентів сніданок відсутній (рис.5).

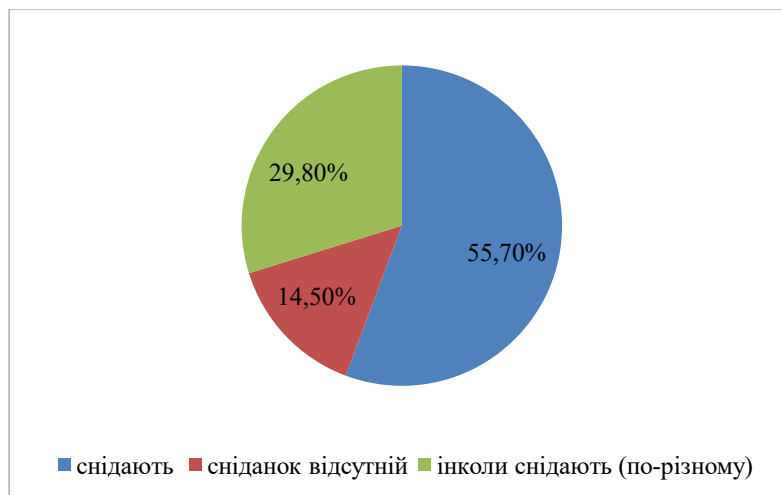


Рис. 5. Аналіз фактичного харчування здобувачів

Обідають та вечеряють 60,3 % і 66,4 % студентів відповідно. Решта опитуваних відповіли, що складається по-різному або вживають їжу 2 рази на день (рис. 6).

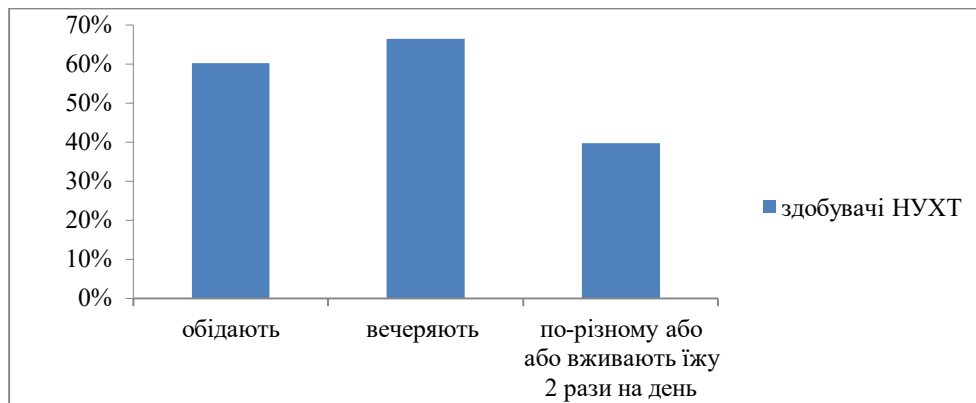


Рис.6. Дослідження кратності прийомів їжі

Неповноцінний раціон харчування є причиною багатьох фізичних розладів, погіршення загального самопочуття населення. Пам'ятаємо, що харчування є одним з найвагоміших вирішальних чинників, яким ми можемо безпосередньо впливати на своє здоров'я. Тому в наших опитувальних анкетах, враховуючи Національні рекомендації щодо здорового харчування дорослих, були запропоновані питання, які якраз дозволили проаналізувати рівень споживання основних цінних груп продуктів нашими здобувачами. Щоденне споживання яких дозволяє оптимально компенсувати наші потреби: в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінералах та інших численних біологічно активних речовинах.

Як відомо, за Національними рекомендаціями щодо здорового харчування дорослих, які були розроблені національною асоціацією дієтологів та затверджені Міністерством охорони здоров'я України наприкінці 2017 року, овочі мають стати основою нашого раціону. Фрукти та ягоди займають також значне місце здорового харчування.

В ході анкетування показано, що кожний день свіжі овочеві культури та плодово-ягідні вживаються тільки трішки більше, ніж половиною опитаних (60,4% та 52% відповідно). Ще частина здобувачів зазначають їх епізодичне споживання протягом тижня (29,8% та 36,6% відповідно) (табл.1). Водночас необхідно зауважити, що овочі, фрукти та ягідні культури є постачальниками вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин, органічних кислот і пектинових речовин. Овочі та фрукти повинні бути обов'язково у щоденному

повсякденному раціоні студентської молоді, оскільки вони підвищують апетит і сприяють засвоєнню іншої їжі, мають бактерицидні властивості та здатність виводити токсичні речовини, нормалізують діяльність центральної нервової системи та підвищують працездатність, що так необхідно під час навчання.

Таблиця 1. Аналіз рівня споживання здобувачами основних груп харчових продуктів

Питання, що вивчалось	щодня	2-3 рази на тиждень	1 раз на тиждень	рідше одного разу на тиждень
Вживання м'яса	63,1%	26,5%	10,4%	
Вживання риби	5,7%	23,5%	38,6%	32,2%
Вживання свіжих овочів	60,4%	29,8%	9,8%	
Вживання свіжої плодово-ягідної сировини	52%	36,6%	11,4%	

Наявність тваринного білка у раціоні молодих працездатних людей є обов'язковою. Основним джерелом білка є м'ясо, яке містить усі незамінні амінокислоти. Проведене нами дослідження показало, що м'ясо присутнє щодня в раціоні тільки у 63,1% опитаних здобувачів НУХТ, два-три рази на тиждень у 26,5%, а 10,4 % студентів вживають м'ясо один раз і рідше на тиждень (таблиця 1).

Іншим одним із необхідних для життя продуктів є риба, в її складі також білки, ліпіди, зокрема поліненасичені жирні кислоти, вітаміни (серед них вітамін D) мінеральні речовини (калій, кальцій, магній, фосфор, залізо тощо) та інші речовини. Бажаним рівнем споживання риби є дві-три рибні страви на тиждень. В ході анкетування з'ясовано, що у свій раціон на рекомендованому

рівні 2-3 рази на тиждень включають рибу 23,5 % опитаних. Однак, 70,8 % здобувачів рідше споживають дану страву відносно рекомендацій: 38,6% – раз на тиждень, 28,2 % – один раз на місяць і 4% вживають рідше. Ще 5,7% здобувачів зазначили, що вживають рибу щодня (таблиця 1).

На здоров'я людини негативно впливає рафінована їжа, продукти, що містять надмірну кількість солі, цукру, транс жиру, білого борошна вищих сортів. Нами встановлено, що студентська молодь споживає значну кількість хлібобулочних, макаронних, кондитерських виробів, солодких напоїв. В опитувальних анкетах у раціонах харчування здобувачами часто зазначені бутерброди, макаронні вироби, картопля, кондитерські вироби, чай, кава, солодкі газовані напої. Так, на питання, як часто ви вживаєте «смаколики» (тістечка, цукерки, вафлі, чіпси, сухарики, попкорн, соуси, хот-доги тощо): 23,7% відповіли, що вживають щодня; 2-4 рази на тиждень – 64,9 % і рідше одного разу на тиждень або не вживають взагалі – 11,5 %. Також вживання солодких газованих напоїв є поширеним серед опитаних здобувачів (рис.7).

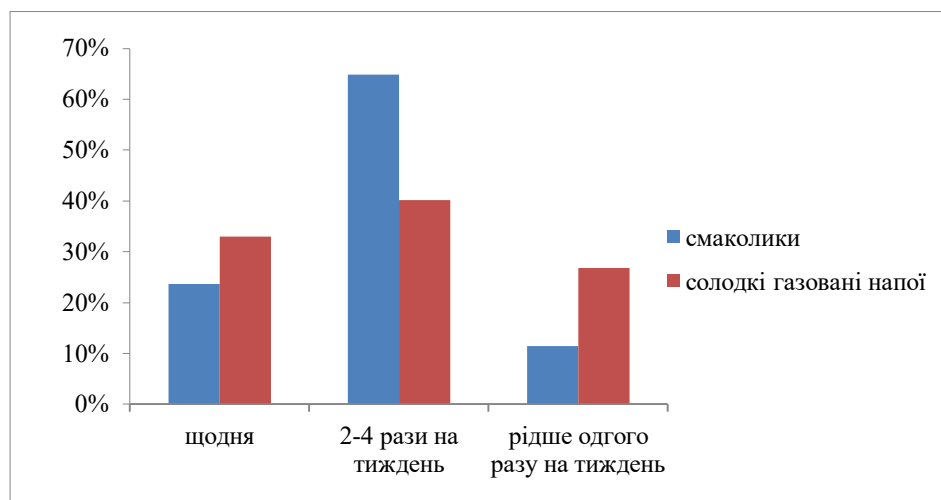


Рис.7. Дослідження частоти вживання «смаколиків» та газованих напоїв здобувачами НУХТ

Порівнюючи дані щодо споживання солі студентами НУХТ встановлено, що відносна кількість здобувачів, які споживають сіль на рівні 5 та 25 г на добу за статтю суттєво не відрізняється та становить 66,9 % та 30,8 % серед здобувачів освіти чоловічої статі і 68,6 % та 29,5 % серед здобувачів освіти жіночої статі (табл. 2).

Таблиця 2. Аналіз рівня споживання здобувачами солі згідно рекомендацій

Кількість солі на добу	Здобувачі освіти жіночої статі НУХТ, %	Здобувачі освіти чоловічої статі НУХТ, %
на рівні 5г	68,6	66,9
на рівні 25 г	29,5	30,8
більше 25 г	1,9	2,3

Споживання цукру оцінювалось за кількістю ложок цукру, яку здобувачі додають до гарячих напоїв – чаю, кави тощо (табл. 3).

Таблиця 3. Аналіз рівня споживання здобувачами цукру

Кількість ложок цукру, що вживають з гарячими напоями – чай, кава тощо	Здобувачі освіти жіночої статі НУХТ, %	Здобувачі освіти чоловічої статі НУХТ, %
1 ложка	21,6	18,4
2 ложки	24,8	27,6
3 ложки	10,8	8,1
4 ложки	0,5	0,8
Інше (без цукру)	42,3	45,1

Самооцінка власного здоров'я опитаними студентами показала, що 86,8 % здобувачів контролюють стан свого здоров'я та вважають його добрим (рис.8).

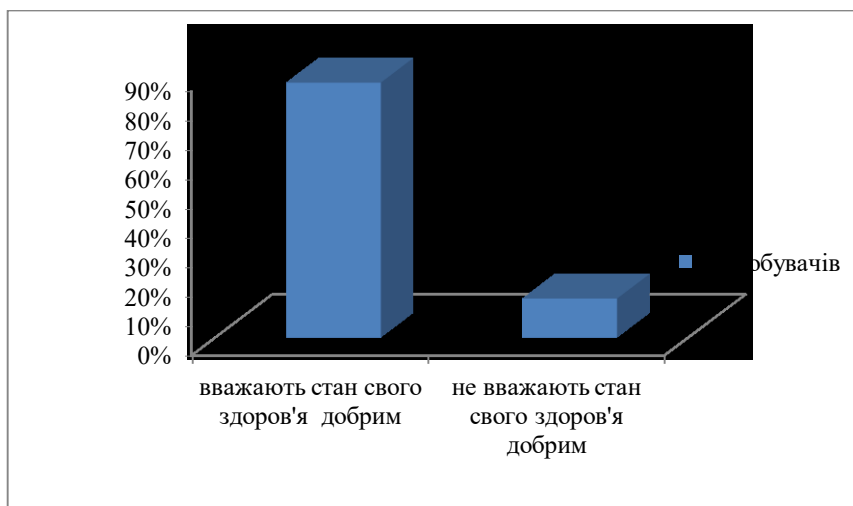


Рис. 8. Самооцінка власного здоров'я опитаними здобувачами

Але, при детальному опитуванні з'ясувалося, що майже половина – 49,6 % здобувачів періодично відчувають головний біль, слабкість, біль в області живота, спини, хронічну втоmu, мають зниження зору (рис.9). Безумовно, ці прояви є результатом чисельних факторів, однак інтенсивність їх також може залежати й від нераціональності харчування, і низької фізичної активності, і наявності шкідливих звичок та неповноцінного сну. А як результат – проблеми з опорно-руховою системою, ризик розвитку захворювань серцево-судинної та інших життєво важливих систем та органів, порушення розумових процесів, збільшення ризику виникнення нервових та психічних захворювань і навіть недостатня успішність в навчанні.

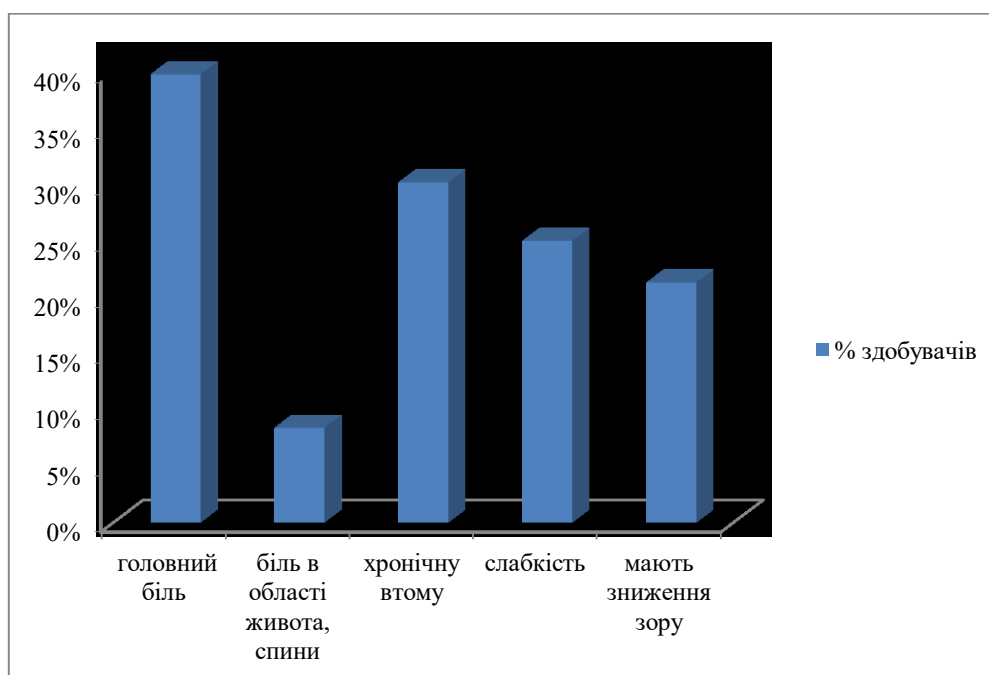


Рис.9. Негативні прояви у здоров'ї опитаних здобувачів

Висновки. Дослідження сучасних наукових джерел і власні дослідження, присвячені проблемам здорового способу життя та харчуванню молоді, дають можливість зрозуміти, що рівень знань щодо ризиків виникнення ХНІЗ недостатній, харчування незбалансоване.

Без сумніву, покращення обізнаності та усвідомлення здобувачами небезпеки факторів ризику розвитку ХНІЗ може стати вагомою складовою профілактичних заходів. Тому одним з важливих завдань підготовки здобувачів вищої освіти має бути формування в них культури здорового способу життя, засвоєння основних знань щодо факторів ризику розвитку ХНІЗ, мотивації до здорового харчування, як основної складової здорового способу життя.

Проте формування мотивації здорового життя у молоді потребує певних зусиль, оскільки не кожен студент може вирішити це завдання самостійно. У зв'язку з цим роботу по формуванню у здобувачів мотивації культури здорового харчування та здорового способу життя необхідно розпочинати в навчальному процесі з перших курсів, із залученням медіапідтримки, підвищенням доступності здорового харчування та спортивних занять. Враховуючи поширеність стереотипних уявлень щодо перешкод до ведення здорового способу життя необхідно акцентувати увагу на основних мотиваційних факторах: покращення зовнішнього вигляду та успішності людей, здорових дітей та подовження активного довголіття людей, які ведуть здоровий спосіб життя.

Поліпшення обізнаності студентів потрібно вирішувати комплексно з використанням різних джерел. Адже відомо, що сучасна молодь активно сприймає матеріал через сучасні засоби інформації (відео, телефон, інтернет тощо). Наприклад, для кращого сприйняття інформації сучасною молоддю, можна використовувати Рекомендації зі здорового харчування МОЗ України у вигляді тарілки здорового харчування. Така візуалізація інформації зрозуміла, доступна та покликана наблизити кожного українця до здорового та збалансованого раціону. Актуальними будуть методичні рекомендації щодо

здорового способу життя, підготовка доповідей студентів на конференціях тощо.

Врешті, сучасна молодь повинна зрозуміти, що дбати про своє здоров'я сьогодні – це запорука успішного активного довголіття! Адже спосіб життя, який обирає людина, є одним з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує дію багатьох інших чинників.

Література.

Банковська, Н.В. (2008). *Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації*: автореф. (Дис. канд. мед. наук). Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, Київ.

Гармаш, О. І. (2018). Формування здоров'я та здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Взято з <http://intkonf.org/garmash-oi-formuvannya-zdorovya-ta-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-studentivvischih-navchalnih-zakladiv>.

Григоренко, О.М. (2011). Еволюція теорії та концепції харчування людини. *Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського*, 1(49), 205-217.

Гуліч, М.П. (2011). Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблемы старения и долголетия*, 20(2), 128-132.

Даниленко, Г.М., Лєтяго, Г.В., Водолажський, М.Л., Авдієвська, О.Г., Савельєва, Л.М. (2018). Особливості харчування студентської молоді як важливого компонента здоров'язберігаючої поведінки. *Молодий вчений*, 8(2), 293-297.

Дудорова, Л.Ю. (2009). *Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання*: автореф. (Дис. канд. пед. наук). Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського, Вінниця.

Житомирський, Л. (2021). Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 113-119.

Козік, Н.М., Стратійчук, Н.А., Пилип, Г.М., Логуш, Л.Г. (2017). Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя. *Молодий вчений*, 3.1 (43.1), 172-176.

Кошманюк. М.В. (2014). Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах навчального закладу. *Вісник Ужгородського університету. Серія Педагогіка*, 30, 69-73.

Кривич, І.П., Чумак, Ю.Ю., Гусєва, Г.М. (2021). Сучасний стан здоров'я населення України. *Довкілля та здоров'я*, 3(100), 4-12.

Криничко, Л.Р. (2020). Оцінка сучасного стану здоров'я населення України. *Економіка, управління та адміністрування*, 4(94), 142–149.

Круцевич Т.Ю., Пангелова Т.В. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109-114.

Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. (2001). *Статистичні методи у медико-біологічних дослідженнях з використанням Excel*. Київ: Моріон.

Пересічний, М.І., Карпенко, П.О., Пересічна, С.М. (2011). Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старения и долголетия*, 20(2). 177-188.

Селезньова, О.О. (2014). Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна*, 3 (24). Взято з https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513

Сердюк, А.М., Гуліч, М.П., Петренко, О.Д., Любарська, Л.С., Коблянська, А.В. (2019). Обізнаність та усвідомлення студентською молоддю загрози для здоров'я факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань – сучасний стан проблеми. *Медичні перспективи*, 24(1), 4-14.

Цимбаліста, Н.В., Давиденко, Н.В. (2008). Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*, 1-2, 32-35.

Чернецька С.І. (2014). Основи раціонального харчування студентів. *Медсестринство*, 2, 55–58.

Akseer, N., Mehta, S., Wigle, J. *et al.* (2020). Non-communicable diseases among adolescents: current status, determinants, interventions and policies. *BMC Public Health*, 20:1908. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09988-5>

Bennett JE, Stevens GA, Mathers CD, Bonita R, Rehm J, Kruk ME, et al (2018). NCD countdown 2030: worldwide trends in non-communicable disease mortality and progress towards sustainable development goal target 3.4. *Lancet*. 392(10152): 1072-1088. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31992-5.

Evrin Çelebi, Cemal Gündoğdu, Aysel Kızılkaya. (2017). Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students. *Universal J. Educational*, 5(8). 1279-1287.

Margaret Schneider, Lynn DeBar, Ashley Calingo, Will Hall, Katie Hindes, Adriana Sleight, Debbie Thompson, Stella L. Volpe, Abby Zeveloff, Trang Pham & Allan Steckler (2013). The Effect of a Communications Campaign on Middle School Students' Nutrition and Physical Activity: Results of the HEALTHY Study. *Journal of Health Communication*, 18:6, 649-667. DOI: 10.1080/10810730.2012.743627

Tamanal, Jerre Mae & Kim, Cheong. (2020). Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS). *Assessment. Journal of Lifestyle Medicine*, 10, 30-43.

Yakymenko, I., Tsybulin, O., Shapovalov, Ye. (2019). Healthy lifestyle behaviors among university students in Ukraine. *Довкілля та здоров'я*, 1, 41-45.