

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Вплив харчового раціону на формування здоров'я студентів

С.М. Пересічна

Національний університет харчових технологій

Знання та дотримання правил раціонального харчування здійснює значний вплив на якість життя, у зв'язку з чим вивчено фактичне харчування, розроблено та впроваджено раціон харчування для студентів (при 3-х разовому харчуванні) у санаторію-профілакторію «Політехнік» Національного технічного університету «ХПІ», (м. Харків) та проведено його клінічну апробацію.

При вивченні даних соціологічного опитування студентів за допомогою опитувальника DEBQ [1] шляхом анкетування, в якому брало участь 50 респондентів, у тому числі 62% жінок і 38% чоловіків, середній вік – $22 \pm 1,4$ роки, виявлено, що на відмінно та добре оцінюють загальний стан свого здоров'я 60%. 40% респондентів харчуються 1-2 рази на день, 42% – 2-3 рази, лише 24 та 28% – вважають сніданок та обід – повноцінними, у 30% респондентів основний прийом їжі припадає на вечірні години. Щоденно 26% студентів споживають одну та менше порцій (80г) свіжих овочів, фруктів – 32%, страв із гідробіонтів – 54%, хлібобулочних виробів (50 г) – 52%, солодощів – 56%. Таким чином, тільки 22% опитаних вважають, що їх харчування є збалансованим та раціональним і позитивно ставляться до використання у харчовому раціоні страв функціонального призначення (52% респондентів).

Не дотримуються режиму праці і відпочинку та мають високий рівень психоемоційного навантаження у вищих навчальних закладах 42% студентів, 14% – потребують рекомендацій щодо здорового способу життя і профілактики захворювань.

Аналіз показників якості життя у студентів, які щоденно споживали розроблену кулінарну продукцію функціонального призначення у складі харчового раціону, виявив підвищення по всіх шкалах опитувальника, в порівнянні з контрольною групою. Так, якщо показник фізичної активності у групи обстежених до вживання розробленої кулінарної продукції становив $56,2 \pm 2,69$ у.о., то у групі, що споживали розроблену кулінарну продукцію, наближався до максимальних значень ($83,6 \pm 4,0$) у.о., в даній групі за рахунок зменшення фізичних проблем підвищилась життєдіяльність в 1,8 рази ($72,0 \pm 3,10$) у.о.; практично відсутні депресії і тривога (95% випробовуваних), відмітилось суттєве поліпшення самопочуття, апетиту, позбавлення від сонливості, підвищеної дратливості.

Таким чином, проведене дослідження виявило значну залежність між підвищенням загального здоров'я і збалансованим раціоном харчування студентів з включенням до його складу кулінарної продукції функціонального призначення.

Література

1. *Tatjana van Strien. Dutch Eating Behavior Questionnaire* (van Strien, Frijters, Bergers & Defares), 1986. – 315 p.