

Гущина Екатерина Михайловна

студентка

ГБОУ ВПО «Первый Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет
им. академика И.П. Павлова» Минздрава России
г. Санкт-Петербург

Безух Ксения Евгеньевна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»
г. Ярославль, Ярославская область

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация: большинство людей имеет множество вредных пищевых привычек, грозящих развитием различных нарушений в работе пищеварительной системы и процессах обмена веществ. С целью выявления погрешностей в питании, связанных с образом жизни и спецификой работы, с помощью простых и информативных тестов было опрошено 30 учителей-женщин средней школы в возрасте от 23 до 70 лет. В результате в рационе учителей был обнаружен избыток соли и жиров животного происхождения при дефиците овощей и фруктов.

Ключевые слова: рациональное питание, пищевое поведение, витамины, минеральные вещества.

Как известно, правильное рациональное питание является одним из наиболее важных средств обеспечения здоровья человека. Ежедневно клеткам тела человека требуется: 28 аминокислот, 15 минералов, 12 витаминов, 7 ферментов, 3 незаменимые жирные кислоты (Омега-3, Омега-6, Омега-9). Согласно опросу Фонда «Общественное мнение» (2016), здорового питания придерживаются

только 42% россиян, чаще пожилые люди (50%), респонденты с высшим образованием (50%) и жители сел (49%). Не могут назвать свое питание правильным 46% опрошенных [4].

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности: люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают. Наблюдения показывают зависимость возникновения язв, опухолей и других заболеваний желудочно-кишечного тракта и других систем организма от качества пищи, недостаточности в ней витаминно-минеральных комплексов. Одновременно с этим можно привести примеры и обратной зависимости, когда с улучшением питания значительно снижалась заболеваемость населения [1].

Цель работы – анализ пищевого поведения и обеспеченности организма учителей средней школы основными витаминами и минеральными веществами. Приобретенные в детстве привычки, связанные с приемом пищи, получили в диетологии название «пищевое поведение». В большинстве случаев именно они играют заметную роль в возникновении заболеваний органов пищеварения и развитии ожирения.

Контингент. В опросе приняло участие 30 учителей средней школы: 8 человек – в возрасте 20+; 9 человек – в возрасте 30–40+; 13 человек – в возрасте 50–60+ (все женщины).

Материалы. Для опроса был использован комплект из 4-х тестов: «Оценка питания»; «Правильно ли вы питаетесь»; «Обеспеченность организма минеральными веществами»; «Обеспеченность организма витаминами» [1; 2].

Результаты работы. Основные нарушения в питании, наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах, обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

В тесте «Оценка питания» максимальная сумма баллов составляла 100 и рассматривалась как «превосходный результат». Как видно из диаграммы 1, средний балла составил 71, при этом наилучший результат показала группа 20+, наименьший – сорокалетние учителя.



Рис. 1. Диаграмма 1

При оценке результата теста «Правильно ли вы питаетесь» мы исходили из следующих позиций: больше ответов «А» – наблюдается либо неумеренность в еде в целом, либо обилие нездоровой пищи; больше ответов «Б» – необходимо отказаться от употребления жирной и др. нездоровой пищи, уменьшить количество сладостей, а количество свежих фруктов и овощей увеличить; больше ответов «В» – ваш обычный пищевой рацион близок к требованиям правильного, здорового питания.

Диаграмма 2 показывает, что наиболее правильно питаются совсем юные и, наоборот, пожилые учителя. Минимальный результат (22,2%) получен для группы 30–40 лет: в их рационе наблюдается избыток углеводов, особенно чистых сахаров, и животных жиров, что повышает риск развития атеросклероза и ожирения, снижает защитные свойства организма, увеличивает риск заболеваемости онкологическими болезнями и сахарным диабетом из-за нарушения функционирования поджелудочной железы [3].



Рис. 2. Диаграмма 2

Определение обеспеченности организма полезными для здоровья веществами проводилась по пяти основным минеральным веществам – кальцию, железу, магнию, калию и йоду, и базовым витаминам – жирорастворимым А, Е, D и водорастворимым – С и группы В в целом. У всех без исключения учителей обнаружен дефицит тех или иных веществ (диаграммы 3–4). Наиболее дефицитными оказались железо (у 25% опрошенных), магний (у 21%), витамины С (у 27%) и В (у 26%).



Рис. 3. Диаграмма 3

Данный факт объясним тем, что, как признались сами учителя, их рацион недостаточно обогащен овощами, фруктами и ягодами. Именно эти продукты являются поставщиками витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Как известно, овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность нервной системы и ЖКТ, повышают работоспособность человека [3].



Рис. 4. Диаграмма 4

Следует отметить и тот факт, что среди 30 опрошенных учителей оказалось двое курящих (6,7%; оба из возрастной группы 20+), при этом у них наблюдался дефицит практически всех указанных веществ: магния, калия, кальция, витаминов В, С, Е, D, что косвенным образом подтверждает признанный факт о пагубном воздействии продуктов курения табака на организм.

Вывод. В целом, основными нарушениями в питании учителей оказались следующие: избыток в пище соли и жиров животного происхождения; дефицит овощей, фруктов и цельных круп; неправильный питьевой режим (недостаток воды); нарушение режима питания.

Для выработки нового пищевого поведения, необходимы следующие шаги:

1. Наладить режим питания: три основных приема пищи и пара перекусов.
2. Изменить питьевой режим: 30мл воды на 1 кг веса тела.
3. Добавить до нормы овощи и фрукты: 400 г овощей и 300 г фруктов в день.
4. Осознанное питание: неспешный, немеханистический прием пищи.

За многие годы в диетологии были сформулированы три ключевых правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, ускорение темпа жизни современного человека на всех этапах онтогенеза отбрасывается эти правила.

Несмотря на это, стоит начать питаться правильно, и со временем рациональное питание станет неотъемлемым атрибутом стиля жизни.

Список литературы

1. Гущина Е.М. Поведение в быту [Текст] / Е.М. Гущина, К.Е. Безух // Грани педагогики безопасности: материалы Всероссийской студенческой конференции (Екатеринбург, 11 дек. 2015 г.). – Екатеринбург: ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2015. – С. 25–28.
2. Безух К.Е. Шаги к здоровью: практикум [Текст] / К.Е. Безух. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2015. – 48 с.
3. Ионова Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой [Текст] / Л. Ионова. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2013. – 352 с.
4. О здоровом питании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fom.ru/Obraz-zhizni/11558> (дата обращения: 29.05.2016).