

Мехтиева Тимур Тагирбекович

студент

Юзбекова Зумруд Фармановна

студентка

ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского» Минздрава России
г. Саратов, Саратовская область

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в данной статье исследованы особенности питания подростков современных учебных заведений. Определены ведущие нарушения питания среди учащихся, такие как нарушение режима питания и дисбаланс по качественным характеристикам питания.*

***Ключевые слова:** режим питания, рацион, подростки.*

В последние годы существенно возросло внимание к проблемам питания, как важнейшему фактору, опосредующему связь человека с внешней окружающей средой [2, с. 50; 3, с. 20; 4, с. 66; 6, с. 1605; 9, с. 81]. Организация рационального питания детей и подростков является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья. Оптимальное количество и качество питания обеспечивает гармоничный рост и развитие организма, высокую работоспособность [5, с. 75], нормальную регуляцию функциональной активности органов и систем [7, с. 39]. Таким образом, связь здоровья и питания в настоящее время является общепризнанной [1, с. 39; 8, с. 69].

Целью работы явилась оценка особенностей питания учащихся 15–17 лет, обучающихся в общеобразовательных школах г. Саратова.

Исследование проводилось на основе анализа частоты употребления основных групп пищевых продуктов, а также соблюдения режима питания.

В результате анализа анкет школьников выявлено, что с возрастом уменьшается доля детей, имеющих 4–5-кратный прием пищи. В группе 15-летних учащихся не менее 4–5 раз в день употребляли пищу 17,2% респондентов, в группе 17-летних – 10,1%. Среди старшеклассников выявлены лица, принимающие пищу не более 2 раз в день (8,8% юношей), что не соответствует гигиеническим требованиям.

Выявлено, что 57,9% школьников на завтрак использовали «бутербродное» питание и продукты быстрого приготовления. Полный обед, состоящий из трех блюд, получали 8,4% учащихся, неполный или состоящий из «бутербродов» – 82,6 и 9,0% соответственно. Ужин, включающий горячие блюда, был у 84,3% школьников. Регулярным школьным питанием обеспечены 45,6% учащихся; 4,1% – ели в школе еду, принесенную из дома. От еды в школе «из-за ее невкусности» отказывались 50,3% школьников.

При анализе качественного состава рациона питания подростков установлено, что ежедневно употребляли мясо и мясные продукты 63,4% учащихся. Более трети всех респондентов указали, что мясные продукты входили в рацион 1–2 раза в неделю. Крайне редко (несколько раз в месяц) мясо употребляли около 2% опрошенных. Для всех подростков отмечалась тенденция к увеличению потребления колбасных изделий и другой пищевой продукции, производимой с применением синтетических пищевых добавок. В рацион питания более 70% респондентов колбасные изделия входили 2–3 раза в неделю. 43,4% школьников указали на употребление рыбы не менее 1 раза в неделю.

30,9% опрошенных школьников отметили потребление молока 2–3 раза в неделю; 58,9% лиц – 1 раз в неделю; совсем не употребляли молоко или крайне редко (несколько раз в месяц) – 10,2% респондентов. Следует отметить, что среди опрошенных совсем не выявлено лиц, ежедневно употребляющих данный продукт питания.

Анализ частоты употребления кисломолочных напитков также показал, что около трети всех опрошенных их включают в рацион не менее 2–3 раза в неделю, однако до 25% подростков их не употребляют или употребляют крайне редко.

Большая часть учащихся школ указали, что творог употребляли не более 1 раза в неделю (71,8%), сыр – 2–3 раза в неделю (29,0%). Таким образом, из группы молочных продуктов в ежедневном рационе подростков в порядке убывания присутствуют молоко, сыр, кисломолочные напитки, творог.

Анализ частоты употребления группы продуктов, содержащих углеводы, показал, что более половины (до 70%) употребляют макаронные изделия не менее 2–3 раз в неделю, картофеля – не менее 2–3 раз в неделю, крупяных изделий – не чаще 1 раза в неделю.

Анализ частоты употребления овощей и фруктов в разные сезоны года позволил установить, что в летне-осенний период подростки больше употребляют свежих овощей и фруктов ежедневно – 75,1% учащихся; в зимне-весенний период – 38,7%. Респонденты отдают предпочтение в зимне-весенний период яблокам (выбор до 75% всех учащихся), бананам (выбор до 50% всех учащихся), апельсинам (выбор до 40% всех учащихся) в порядке убывания. В летне-осеннее время года подростки больше употребляют яблок (до 90% всех учащихся), меньше бананов (до 25% всех учащихся) и апельсинов (до 5% всех учащихся).

Большинство подростков (80,2%) ежедневно употребляют кондитерские изделия (конфеты, шоколад, пирожные, торты).

Отмечено высокое количество учащихся, употребляющих *junk food* («нездоровую еду»), к которой относятся фастфуд, чипсы, сухарики и пр. Только 15,7% школьников указали, что не используют их в питании, употребляют их 1 раз в месяц – 42,4%, чаще – 41,9%. Газированные напитки периодически появляются в рационе питания у 60,7% школьников.

Таким образом, анализ частоты употребления основных групп пищевых продуктов подростками показал дисбаланс по качественному составу пищи.

У учащихся отмечалось недостаточное потребление мяса, молочных продуктов, рыбы, являющихся источниками животного белка, витаминов А и группы В, железа, кальция, йода и др. Напротив, повышенное содержание в рационе колбасных изделий и сосисок вместо мяса не компенсирует дефицит жи-

вотного белка и незаменимых аминокислот, макро- и микроэлементов, витаминов. Доля мяса в составе колбас незначительна, а белковый компонент в большинстве доступных для населения подобных продуктов покрывается за счет растительного соевого белка. Кроме того, в их состав в значительном количестве входят насыщенные жиры, большое количество поваренной соли, консервантов, стабилизаторов и пищевых красителей. Таким образом, колбасы и мясные полуфабрикаты, входящие в состав пищевого рациона учащихся в повышенном количестве, не рекомендуются к использованию в качестве главного мясного блюда.

Потребность учащихся в углеводах в основном компенсировалась избыточным употреблением макаронных и кондитерских изделий. Дефицитными в рационе подростков являлись каши, овощи, фрукты. Низкая квота крупяных изделий способна вызывать дефицит пищевых волокон, витаминов группы В, железа; недостаток овощей и фруктов – дефицит пищевых волокон, витамина С, каротина, фолиевой кислоты, калия и целого ряда микроэлементов. Частое, ежедневное и многократное употребление кондитерских изделий может обеспечивать не только высокую энергетическую ценность рациона за счет простых сахаров и жира, но приводить к дефициту эссенциальных пищевых ингредиентов.

В то же время все респонденты указали на первостепенную роль «фактора питания» в формировании состояния здоровья. Причиной частого употребления продуктов быстрого приготовления, «бутербродных» приемов пищи 41,5% подростков объяснили трудностью организации сбалансированного питания в течение дня из-за занятости, связанной с учебой.

Таким образом, по-прежнему актуальной остается проблема образования и культуры населения в вопросах рационального питания. Подрастающее поколение не всегда оценивает полезность «здоровой» пищи, а вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями рационального питания.

Список литературы

1. Елисеева Ю.В. Гигиенические аспекты изучения состояния питания учащихся с различным уровнем здоровья [Текст] / Ю.В. Елисеева, Ю.Ю. Елисеев, А.А. Войтович // Профилактическая медицина. – 2013. – Т. 16, №5. – С. 37–40.
2. Елисеева Ю.В. Проблемы обеспечения гигиенической безопасности питания населения в Саратовском регионе [Текст] / Ю.В. Елисеева, А.В. Истомин, Ю.Ю. Елисеев, Н.Н. Пичугина. – Саратов, изд-во СГМУ. – 2014. – 160 с.
3. Истомин А.В. Обусловленность риска здоровью детского населения химической контаминацией пищевых продуктов в регионе [Текст] / А.В. Истомин, Ю.Ю. Елисеев, Ю.В. Елисеева // Здоровье населения и среда обитания. – 2014. – №2 (251). – С. 18–21.
4. Истомин А.В. Гигиенические аспекты йодного дефицита у детского населения Саратовской области [Текст] / А.В. Истомин, Ю.В. Елисеев, С.В. Сергеева, Ю.Ю. Елисеев // Вопросы питания. – 2014. – Т. 83, №3. – С. 63–68.
5. Клещина Ю.В. Комплексные гигиенические проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения [Текст] / Ю.В. Клещина, У.Х. Рахманов // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2007. – №4. – С. 75.
6. Клещина Ю.В. Гигиеническая оценка и обоснование мер оптимизации образа жизни и питания подростков [Текст] / Ю.В. Клещина, Ю.Ю. Елисеев // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2011. – Т. 13, №1–7. – С. 1604–1606.
7. Клещина Ю.В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков [Текст] // Российский педиатрический журнал. – 2011. – №2. – С. 38–41.
8. Клещина Ю.В. Особенности питания и витаминной обеспеченности организма у девушек с метаболическим синдромом [Текст] / Ю.В. Клещина, Ю.Ю. Елисеев // Гигиена и санитария. – 2011. – №1. – С. 68–70.
9. Клещина Ю.В. Мониторинг за контаминацией продовольственного сырья и пищевых продуктов токсичными элементами [Текст] / Ю.В. Клещина, Ю.Ю. Елисеев // Гигиена и санитария. – 2013. – №1. – С. 81–82.