

**А. В. Шевель**

УДК 378.015.31:796+613.96

Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ОЦЕНКА РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

В статье рассматриваются современные условия формирования здорового образа жизни студентов Белорусского государственного университета. Объясняются механизмы оценки рационального режима питания, анализируется его роль в жизни людей, занятых в сфере интеллектуального труда.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; режим питания; студенты; Белорусский государственный университет.

**Образец цитирования:** Шевель, А. В. Формирование здорового образа жизни: оценка режима питания студентов Белорусского государственного университета / А. В. Шевель // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2024. – № 2. – С. 4–10.

**A. Shevel**

Department of Physical Education and Sports, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE: ASSESSMENT OF THE DIETARY REGIMEN OF BSU STUDENTS

The article analyzes modern conditions for the formation of a healthy lifestyle for students of the Belarusian State University. The mechanisms of rational dietary regimen are explained, its role in the lives of people engaged in intellectual work is analyzed.

**Keywords:** healthy lifestyle; dietary regimen; students; Belarusian State University.

**For citation:** Shevel, A. Formation of a Healthy Lifestyle: Assessment of the Dietary Regimen of BSU Students. Sophia. 2024;2:4–10. Russian.

**Автор:**

**Алексей Владимирович Шевель** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.  
shevel668@gmail.com

**Author:**

**Aleksei Shevel** – Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Belarusian State University.



**З**доровье человека является важнейшей движущей силой в процессах его духовного, морального и социального становления. В связи с этим молодым людям следует тщательно следить за состоянием своего здоровья и прилагать как можно больше усилий для его сохранения и укрепления, так как здоровье каждого из нас только лишь на 10 % зависит от системы здравоохранения, более чем на 50 % оно определяется нашим образом жизни, на 20 % – наследственностью и ещё на 20 % – средой обитания [6].

Питание является неотъемлемой частью жизни каждого человека, а правильное и рациональное питание – это первоочередная основа жизнедеятельности здорового человека. Интерес к системе рационального питания и понимание серьёзности данной темы характерны для современной студенческой молодёжи, однако далеко не все студенты задумываются о том, насколько потребляемая ими пища влияет на разные аспекты их жизни [9]. В последнее время среди студенческой молодёжи наблюдается рост таких негативных тенденций, как пренебрежение основами рационального питания, злоупотребление продуктами быстрого приготовления, фастфудом, алкогольными и энергетическими напитками, а также несоблюдение соотношений оптимального режима труда и отдыха, гиподинамия.

Исследования показывают, что среди студенческой молодёжи за последние двадцать лет чаще встречаются такие заболевания, как ожирение, сахарный диабет 1-го типа, депрессия, а также повышается количество жалоб на состояние сердечно-сосудистой системы и работу желудочно-кишечного тракта [6; 9]. Приведённые ранее данные в первую очередь говорят о необходимости предотвращения негативных явлений путём повышения качества режима и рациональности питания студентов.

Рациональное питание и непосредственно сам режим питания имеют колоссальное значение в сохранении здоровья и работоспособности человека, обеспечивая организм всеми необходимыми питательными веществами для поддержания нормального уровня обменных процессов в организме. Рациональное питание – это питание, которое является сбалансированным в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности человека [5].

Специалистами в области нутрициологии разработаны принципы рационального питания, которые подразумевают, что пища здорового человека должна:

- быть разнообразной и безвредной для организма;
- содержать определённое сбалансированное количество белков, жиров и углеводов;
- включать в себя необходимое количество витаминов, макро- и микронутриентов, исходя из индивидуальных потребностей человека;
- быть в достаточной степени разнообразной;
- содержать продукты животного и растительного происхождения (при условии, что последние будут преобладать в ежедневном рационе);
- энергетическая ценность употребляемой пищи должна полностью удовлетворять энергетические затраты человека.

Также стоит отметить, что содержание таких веществ, как консерванты, красители, усилители вкуса и поваренная соль, в пище должно сводиться к минимуму [5; 8].

В настоящем исследовании для оценки качества и степени рациональности режима питания студенческой молодёжи использовался метод опроса при помощи электронного

интернет-ресурса Google-формы. Опрос проводился в период с 26 по 29 сентября 2023 года среди студентов Белорусского государственного университета, Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники, Белорусского национального технического университета и Белорусского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 25 лет. В результате был опрошен 221 респондент.

Опрос состоял из 10 вопросов, ответы на которые в процентном выражении представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

**Результаты опроса об оценке режима питания студентов  
(варианты ответов – да/нет)**

| Вопросы                                                  | Ответы (%) |      |
|----------------------------------------------------------|------------|------|
|                                                          | да         | нет  |
| Знакомы ли Вы с основами здорового питания?              | 90         | 10   |
| Знаете ли Вы собственную дневную норму калорий?          | 54,3       | 45,7 |
| Знакомы ли Вы с понятием водного режима?                 | 84,2       | 15,8 |
| Знаете ли Вы о своей дневной норме потребления жидкости? | 71,9       | 28,1 |

Таблица 2

**Результаты опроса об оценке режима питания студентов  
(варианты ответов – всегда/часто/иногда/редко/никогда)**

| Вопросы                                                     | Ответы (%) |       |        |       |         |
|-------------------------------------------------------------|------------|-------|--------|-------|---------|
|                                                             | всегда     | часто | иногда | редко | никогда |
| Завтракаете ли Вы по утрам?                                 | 39,4       | 21,7  | 20,4   | 12,2  | 6,3     |
| Часто ли Вы едите в ресторанах быстрого питания?            | 0          | 10    | 43     | 42,5  | 4,5     |
| Как часто Вы употребляете в пищу нездоровую еду?            | 2,3        | 34,8  | 42,5   | 18,6  | 1,8     |
| Насколько часто в Вашем рационе встречаются фрукты и овощи? | 16,3       | 50,7  | 24,4   | 8,6   | 0       |
| Насколько часто Вы соблюдаете водный режим в течение дня?   | 17,1       | 26,7  | 29,9   | 13,6  | 12,7    |
| Как часто Вы употребляете алкоголь?                         | 0,9        | 8,6   | 21,3   | 49,3  | 19,9    |

Для оценки режима питания студентов необходимо было выяснить степень их осведомлённости в вопросах рационального питания и водного режима. Так, на вопрос «Знакомы ли Вы с основами здорового питания?» подавляющее большинство респондентов (90 %) дали положительный ответ, с понятием водного режима знакомы 84,2 % опрошенных студентов. Полученные результаты подтверждают, что студенческая молодёжь хорошо осведомлена в вопросах режима рационального питания. Связано это прежде всего с активной пропагандой здорового образа жизни и основ правильного

питания не только медицинскими учреждениями, но и такими социальными медиа, как социальные сети, телевидение и кино, имеющими огромное влияние на жизнь молодых людей [11].

В то же время на вопрос «Знаете ли Вы собственную дневную норму калорий?» только 54,3 % опрошенных студентов выбрали ответ «да». Это свидетельствует о том, что несмотря на высокую осведомлённость в вопросах питания немногим более половины студентов знакомы с собственной дневной нормой калорий, необходимой как для нормальной жизнедеятельности организма, так и для эффективной интеллектуальной работы и усваивания учебного материала. Также это говорит об отсутствии интереса к качеству потребляемой пищи у 45,7 % студентов [2], которое зависит от её химического состава. Пища помимо макронутриентов (белки, жиры, углеводы), в основном составляющих калораж, должна в достатке содержать микронутриенты (витамины, макро- и микроэлементы), причём соотношение тех и других компонентов должно соответствовать адекватным потребностям организма [9].

Как следует из результатов опроса, о своей дневной норме потребления жидкости знают 71,9 % молодых людей. Причём при ответе на вопрос «Насколько часто Вы соблюдаете водный режим в течение дня?» были получены следующие результаты: ответ «всегда» выбрали 17,1 % студентов, «часто» – 26,7 %, «иногда» – 29,9 %, «редко» – 13,6 %, «никогда» – 12,7 %. Наблюдается положительная тенденция ежедневного потребления воды студентами, поскольку в других исследованиях на тему культуры питания [2] потребление достаточного количества жидкости было самым пренебрегаемым компонентом рационального питания. Полученные в рамках этой работы результаты являются следствием осознанного подхода студенческой молодёжи к данному вопросу и понимания роли воды в обменных процессах организма [10].

В ходе исследования было получено, что режим трёхразового питания соблюдают 52,9 % опрошенных респондентов, питаются два раза в день 31,2 %, один приём пищи составляет дневной рацион 10,4 % и питаются более трёх раз в день лишь 5,5 % студенческой молодёжи (Рис.).

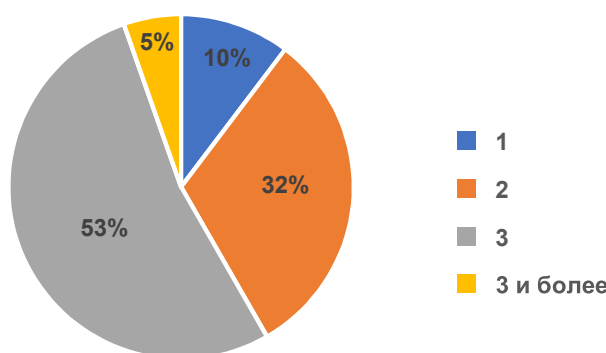


Рис. Количество приёмов пищи студентами в сутки (по результатам опроса).

По ответам на вопрос, завтракают ли студенты по утрам, выяснено, что 39,4 % опрошенных всегда завтракают утром, 21,7 % часто, 20,4 % иногда, 12,2 % редко и полностью пренебрегают первым приёмом пищи 6,3 % респондентов.

В одном из исследований на тему питания студентов [9] выявлена взаимосвязь между режимом питания студенческой молодёжи и их успеваемостью: студенты, приступающие к учебным занятиям натощак, усваивали учебный материал хуже, чем студенты, не пренебрегающие завтраком. Рядом исследователей также указывается, что 60 % студентов, которые учились на удовлетворительные отметки, питались около двух раз в день, в то время как хорошо преуспевающие в учёбе студенты в 80 % случаев придерживались трёхразового режима питания [1]. Если говорить о самом режиме питания, то специалисты в области нутрициологии и физиологии человека рекомендуют 3–4 приёма пищи в сутки, при этом желательно, чтобы приёмы пищи осуществлялись ежедневно примерно в одно и то же время [9].

На сегодняшний день нутрициологи считают, что одной из главных причин неправильного питания студентов является употребление в пищу фастфуда и продуктов быстрого приготовления, поскольку они пользуются высокой популярностью за счёт своих вкусовых свойств, скорости приготовления, доступности и невысокой цены [4]. Из анализа полученных в рамках настоящего исследования данных следует, что всегда в пищу употребляют нездоровую еду 2,3 % студентов, 34,8 % часто, 42,5 % иногда, 18,6 % редко и никогда примерно 1,8 % молодёжи. При этом рассмотрение ответов на вопрос «Часто ли Вы едите в ресторанах быстрого питания?» позволило получить следующие результаты: ответ «часто» выбрали 10 % студенческой молодёжи, «иногда» 43 %, «редко» 42,5 % и «никогда» 4,5 %. Негативные тенденции потребления фастфуда и продуктов быстрого приготовления хотя и в меньшей степени, но прослеживаются в данной работе и согласуются с результатами других исследований [1; 2; 4], что говорит о необходимости борьбы с этой проблемой.

Специалисты отмечают, что систематическое употребление продуктов быстрого приготовления, фастфуда и посещение ресторанов быстрого питания в значительной степени ухудшает уровень здоровья молодых людей, а также приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, ожирению. Это происходит вследствие содержания в таких продуктах большого количества калорий и жиров [3]. Однако несистематическое потребление продуктов быстрого питания или фастфуда в адекватных количествах не навредит молодому организму при условии, что студент грамотно впишет вредную пищу в свой ежедневный калораж и будет учитывать общее соотношение белков, жиров и углеводов в употребляемой пище. Также стоит помнить, что жир может быть полезен для мышц человека, но при этом он не будет приносить пользы для интеллектуальной деятельности [3; 4].

На основании ответов на вопрос о частоте потребления алкоголя студенческой молодёжью получены следующие результаты: вариант «всегда» выбрали 0,9 % респондентов, «часто» 8,6 %, «иногда» 21,3 %, «редко» 49,3 % и «никогда» 19,9 %, что показывает весьма положительную динамику в этом вопросе. Однако стоит заметить, что частота употребления алкоголя вносит весомый вклад в формирование пищевых привычек человека. Физиологи считают, что частое и регулярное потребление алкоголя повышает аппетит, усиливает тягу к высококалорийным продуктам и приводит к потере контроля качества и количества потребляемой пищи. Алкоголь также снижает чувство сытости и затрудняет поддержание здорового и рационального рациона [7].

На вопрос «Насколько часто в Вашем рационе встречаются фрукты и овощи?» студенты дали следующие ответы: «всегда» – 16,3 %, «часто» – 50,7 %, «иногда» – 24,4 % и «редко» – 8,6 %. Полученные результаты говорят о том, что студенческая молодёжь

осознаёт ценность содержащихся в овощах и фруктах витаминов, клетчатки и минеральных элементов для своего организма и здоровья в целом. Рекомендуется особенно тщательно следить за уровнем содержания витаминов А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, D, поскольку дефицит именно этих витаминов чаще всего встречается в наших широтах [9] и от их содержания в организме зависит активность работы иммунной системы.

#### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БГУ

Для улучшения качества рациона студентов рекомендуется:

- питаться как минимум три раза в сутки разнообразной пищей и обязательно плотно завтракать;
- приёмы пищи (по возможности) должны осуществляться в одно и то же время;
- соблюдать водный режим в течение дня, исходя из собственных потребностей организма;
- в способах приготовления пищи отдавать предпочтение отварному;
- обращать внимание на калорийность и химический состав употребляемой пищи;
- увеличить потребляемое количество овощей и фруктов;
- отказаться от чрезмерного употребления фастфуда, энергетических и алкогольных напитков, заменяя их более полезными продуктами.

Соблюдение этих простых принципов позволит студентам более эффективно усваивать полученные знания, будет способствовать повышению их концентрации, работоспособности и активности во время учебных занятий.

Таким образом, на основании данных проведённого исследования установлено, что студенты БГУ, обладающие достаточным уровнем интеллекта и мотивации для получения высокого уровня профессиональных знаний, хорошо осведомлены о рациональном режиме питания. Однако существует проблема в организации ежедневного пищевого рациона и качестве потребляемой пищи. В связи с этим даны общие рекомендации для улучшения качества питания и общего состояния здоровья студенческой молодёжи.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бакуменко, О. Е. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся вуза / О. Е. Бакуменко [и др.] // Вестник ОГУ. – 2005. – № 1. – С. 43–47.
2. Балыкова, О. П. Исследование культуры питания студентов вузов – один из факторов формирования здоровья // Интеграция образования. – 2012. – № 2. – С. 564–568.
3. Боленкова, Т. Л. Фастфуд – быстрая еда / Т. Л. Боленкова, М. В. Борисова // Actualscience. – 2016. – Т. 2. – № 12. – С. 36–38.
4. Бочкова, А. Р. Информированность молодежи о правильном питании и влиянии фастфуда на образ жизни и здоровье / А. Р. Бочкова, Д. В. Егорычева, А. Э. Акайзина // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека : Материалы III Всероссийской образовательно-науч. конф. студентов и молодых ученых с междунар. участием в рамках XIII областного фестиваля «Молодые ученые – развитию Ивановской области», Иваново, 10–14 апр. 2017 года. – Т. 1. – Иваново : Ивановская гос. мед. акад., 2017. – С. 376–378.
5. Денисова, Г. С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г. С. Денисова, Л. А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 4. – № 1. – С. 73–84.
6. Евсенина, М. В. Актуальные проблемы формирования рациона питания обучающихся / М. В. Евсенина // Теоретические и практические проблемы развития уголовно-исполнительной системы

в Российской Федерации и за рубежом : сб. тезисов выступлений и докладов участников Междунар. науч.-практ. конф., Рязань, 28–29 нояб. 2018 года. – Т. 2. – Рязань : Акад. права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2018. – С. 1248–1252.

7. *Лебедева, А. А.* Влияние качества питания и вредных привычек на заболеваемость ЖКТ / А. А. Лебедева, Д. С. Костылева, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 12-2. – С. 137–141.

8. *Омаров, Р. С.* Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС, 2014. – 80 с.

9. Роль правильного питания в жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pravilnogo-pitaniya-v-zhizni-studenta/viewer>. – Дата доступа: 30.09.2023.

10. *Самусенков, О. И.* Водный режим и регулирование массы тела студента / О. И. Самусенков, В. О. Самусенков [и др.] // Проблемы управления качеством образования : сб. избранных ст. Междунар. науч.-метод. конф., Санкт-Петербург, 28 нояб. 2020 года. – СПб. : Частное научно-образовательное учреждение дополнительного проф. образования Гуманитар. нац. исслед. ин-т «НАЦРАЗВИТИЕ», 2020. – С. 92–95.

11. *Чернова, Е. А.* Повышение интереса молодежи к здоровому образу жизни и спорту как следствие активной пропаганды в средствах массовой информации, телевидении и кино / Е. А. Чернова, Э. А. Чибриков [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – Т. 180. – № 2. – С. 374.