

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАКА НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ И САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Дементей М.В., Степанюк Е.В., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность. Завтрак считается самой важной частью нашего ежедневного меню. Для начала стоит определить, что понимается под словом «важный»? Если мы придаем значение здоровью в долгосрочной перспективе, на нем обычно никак не скажется разовый приём пищи, но вместо этого требуется постоянное соблюдение последовательного режима питания. В этом случае стоит обратить внимание на то, оказывает ли регулярный ежедневный завтрак хронический эффект на энергетический баланс и связанные с ним последствия для здоровья.

Цель. Определить физиолого-гигиеническое влияние завтрака на трудоспособность и самочувствие студентов в течение дня.

Материалы и методы исследования. Анкетирование проводилось на специальной платформе Google Формы. В опросе приняли участие 175 человек, из них: респонденты женского (72,5%) и мужского пола (27,5%) в возрастном диапазоне от 17 до 23 лет.

Результаты и их обсуждение. При проведении анкетирования студентов по основным вопросам их отношения к влиянию завтрака на трудоспособность и самочувствие были получены следующие ответы:

На вопрос «Завтракаете ли Вы?» 80,6 % респондентов дали положительный ответ; 19,4% - отрицательный.

На вопрос «Что преобладает в вашем завтраке?» (отвечали респонденты, которые дали положительный ответ на 1 вопрос; предлагалось выбрать несколько вариантов ответов) 79,4% респондентов ответили, что углеводы; 46% - отдают предпочтение белкам; 11,6% - жирам.

На вопрос «Ели Вы не завтракаете, то почему?» (отвечали респонденты, которые дали отрицательный ответ на 1 вопрос; предлагалось выбрать несколько вариантов ответов) 70,7% респондентов указали отсутствие времени; 45,9% - аппетита с утра; 24,2% участникам опроса лень готовить завтрак; 22,9% опрошенных испытывают дискомфорт после завтрака.

На вопрос «Что Вы чувствуете, после того, как позавтракали?» (предлагалось выбрать несколько вариантов ответов) 66,2% респондентов ответили, что чувствуют прилив сил; 18,4% – тошноту; 14,4% – слабость и сонливость; боль в животе – 7,5%; 5% респондентов ничего не чувствуют после приёма завтрака.

На вопрос «Если Вы завтракаете, то через какой промежуток времени Вы чувствуете, что нужно подкрепиться?» (отвечали респонденты, которые дали положительный ответ на 1

вопрос) ответы распределились следующим образом: 58,5% респондентов указали временной промежуток в 3-4 часа; 35,9% - 1-2 часа; 3,8% – более чем 4 часа; 1,8% – менее чем час.

На вопрос «Если Вы НЕ завтракаете, то через какой промежуток времени Вы чувствуете, что нужно подкрепиться?» (отвечали респонденты, которые дали отрицательный ответ на 1 вопрос) ответы распределились следующим образом: 42% респондентов указали временной промежуток в 1-2 часа; 34,9% – менее чем час; 20,7% - 3-4 часа; 2,4% – более чем 4 часа.

На вопрос «Легко ли Вам сконцентрироваться на учёбе, если Вы позавтракали?» (отвечали респонденты, которые дали положительный ответ на 1 вопрос) 83,7% респондентов дали положительный ответ; 16,3% - отрицательный. Мнения по тому же вопросу, но респондентов, которые дали отрицательный ответ на 1 вопрос, распределились следующим образом: 59% опрошенных ответили, что легко; 41% - сложно.

На вопрос «Как Вы считаете, нужно ли завтракать?» 45,1% респондентов ответили утвердительно; 32,2% - думают, что нужно; 21,8% - считают, что завтракать нужно по желанию и 0,9% считают, что это не нужно.

Ответы на вопрос «Как Вы считаете, какую часть от суточного рациона питания должен составлять завтрак?» распределились так: 27,8% опрошенных выбрали вариант ответа «20-25%»; 23,6% - «15-20%»; 21,8% указали на «25-30%»; 15,3% - «30-35%»; 7,9% ответили, что «более 35%»; 2,7% - «10-15%» и 0,9% респондентов ответили, что «менее 10%».

На вопрос «Как Вы думаете, почему завтракать важно?» (предлагалось выбрать несколько вариантов ответа) 73,1% респондентов ответили, что завтрак положительно влияет на трудоспособность и самочувствие человека; 69% - указали на то, что завтрак даёт заряд энергии на весь день; 66,7% считают, что завтрак запускает работу ЖКТ; а 6% участников опроса не считают, что это важно.

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что завтрак оказывает значительное влияние на трудоспособность и самочувствие студентов в течение дня.

Литература:

1. Каким должен быть правильный завтрак [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://sites.google.com/site/gigienapitania/home/kakim-dolzen-byt-pravilnyj-zavtrak>. – Дата доступа:24.10.2020.