

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ «ФАСТ-ФУДА

*Чухлей А.А., Заяц О.В.*

**УО «Гродненский государственный университет», Беларусь**

**Актуальность.** Здоровье человека во многом формирует правильное питание. Однако, сегодня неадекватное отношение к питанию является одной из глобальных проблем современного общества. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно эта тенденция имеет место среди учащихся высших учебных заведений. Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Ритм современной жизни приводит к тому, что люди всё чаще употребляют еду быстрого приготовления – fast food. Подобное питание однозначно не приносит пользы и естественно не является правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом fast food нашему здоровью, важно и актуально. Fast food подразделяется на: 1) блюда, которые готовятся в ресторанах быстрого питания или киосках. Здесь подразумевается картофель-фри, бургеры, хот-доги, замороженная пицца, шаурма и многие другие блюда. 2) все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши. 3) fast food являются великое множество мелких закусок, это всевозможные чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн. Тем самым, fast food – это то, что можно съесть, не отрываясь от дел и не прикладывая особых усилий. Многие знают, что fast food это не полезно, но очень вкусно, тем самым не могут отказать себе в таком удовольствии. В одной порции fast food примерно содержится около 120 г жира, исходя из того, что дневная норма потребления жиров человека не должна превышать 70-80 г. Тем самым очевидно, что fast food обладает рядом отрицательных факторов: 1) Высокая калорийность. 2) Данные продукты не богаты белком и клетчаткой. 3) Содержат много быстрых углеводов, что приводит к диабету. 4) Способствует появлению авитаминоза. 5) Содержит большую дозу сахара. 6) Много транс-жиров, что приводит к гипертонии и т.д. Проблемы со здоровьем, вызванные употреблением таких продуктов питания включают ожирение, диабет и гипертонию и множество иных заболеваний. Эти продукты не имеют достаточного количества клетчатки, и она тяжело усваивается. Человеческий организм не может переварить тяжелую пищу, и собственно это приводит к отложению жира в тканях. Следовательно, проблема «быстрого питания» является одной из глобальных проблем всего мира, люди зная, что «убивают» себя, продолжают это делать, как будто под гипнозом.

**Цель.** Определить уровень потребления студенческой молодежью «фаст-фуда».

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты для оценки фактического питания студентов. В исследовании приняло участие 41 студент в возрасте 18-22 лет УО «Гродненский государственный медицинский университет».

**Результаты и их обсуждение.** При оценке качества питания студентов, установлено. Также исследования показали, что для рациона студентов характерно 3-4-х разовое питание только для 24% студентов. Причем, студенты завтракают лишь периодически (57%), ужинают непосредственно перед сном 20%, за 2 и 3 часа до сна 27% и 30% соответственно. Употребляя первые блюда раз в 2-3 дня (23%) и раз в неделю (30%) студентов. Основной прием пищи у 80% юношей и 68% девушек приходится на вечер - время возвращения из университета. Основной прием пищи в обед отметили 11% юношей и 20% девушек, это время пребывания в университете. "Еда на ходу", "еда деловых, занятых людей" занимает определенное место в меню современных молодых людей. Следующим вопросом предстояло выяснить, как часто студенты посещают кафе и рестораны «быстрого питания», такие как «МакДональдс», «Бургер Кинг» и другие. В результате мы выяснили, что 77 % опрошенных студентов достаточно часто посещают такие кафе, а 23 % предпочитают домашнюю еду или же «стараятся по возможности перекусить в столовой университета». На вопрос «Часто ли Вы едите лапшу «быстрого приготовления», пюре «быстрого приготовления», чипсы, газировку, сухарики?» только 19 % дали положительный ответ, остальные же 81 % опрошенных студентов указали в анкетах, что стараются не покупать и не употреблять перечисленные продукты, зная о том, какой вред они оказывают на организм человека. В результате проведенного анкетирования мы выяснили, что многие студенты посещают кафе и рестораны «быстрого питания» (77 %), объясняя это тем, что «это удобно», «проще, чем готовить самому дома». Однако, несмотря на это, студенты знают о том, какой вред они оказывают на организм человека. 42 % студентов 1 раз в неделю позволяет себе фаст-фуд; 31,7% юношей употребляют фаст-фуд 3-5 раз в неделю. На вопрос «Чем Вы руководствуетесь, предпочитая фаст-фуд здоровому питанию?» - 68,3% студентов ответили, что временем приготовления, 53,7% ответили, что стоимостью. Закономерным результатом подобного питания является появление жалоб со стороны различных отделов желудочно-кишечного тракта. 9,8% студентов беспокоит отрыжка, 5,3% студентов отмечают появление изжоги, 12% студентов имеют неустойчивый стул. У одного человека может одновременно быть несколько жалоб со стороны желудочно-кишечного тракта.

**Выводы.** Питание современных студентов не полностью соответствует принципам здорового питания, широко распространено употребление «фаст-фуда» среди студентов,

что указывает на необходимость повышения уровня знаний о роли рационального питания для здоровья.

#### **Литература:**

1. Вартанесян, Е.Р. Негативное влияние «фаст-фуда» на здоровье человека / Е.Р. Вартанесян // Естественные науки. – 2015. № 62. – С. 12 – 16.
2. Здоровье питание как составляющая индивидуального человеческого капитала / В.М. Сухов [и др.] // OlymPlus. – 2016. № 23 (2). – С. 96 - 99.
3. Влияние fast food на организм человека / А.В. Булгакова [и др.] // Медицинские науки. – 2016. № 3. – С. 1 - 4.