

## **ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЖИМА ПИТАНИЯ И «ОКНА ПИТАНИЯ» СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

Малыхина А.В.

Научные руководители – старший преподаватель Смирнова Г.Д. \*, доцент, к.м.н. Сивакова С.П. \*\*.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии\*

Кафедра общей гигиены и экологии\*\*

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Беларусь

## **THE CHARACTERISTIC OF THE DIET AND THE "FOOD WINDOW" OF MODERN STUDENTS**

Malykhina A.V.

Scientific supervisor – senior teacher Smirnova G.D.\*, assistant professor, candidate of medical sciences Sivakova S.P.\*\*.

Department of Radiodiagnostics and Radiotherapy\*

Department of general hygiene and ecology\*\*

The Grodno State Medical University

Grodno, Belarus

**Актуальность.** Любые нарушения питания являются серьезной угрозой для здоровья. Сегодня человечество сталкивается с двойным бременем нарушений питания, включающих как недоедание, так и превышение калорийности пищевых рационов. Нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития ряда заболеваний [1].

Рациональное питание, одним из принципов которого является кратность приема пищи и ее правильное распределение в процентном и временном отношении в течение дня, призвано обеспечить нормальное функционирование всех физиологических систем организма [1].

Японский ученый Ёсинори Осуми получил в 2016 году Нобелевскую премию по медицине за открытие принципа питания, в основе которого лежит утверждение, что, когда человек голодает, клетки начинают переваривать сами себя. Этот процесс называется аутофагия. На основе открытия Ёсинори Осуми, было введено понятие "окно питания" – это промежуток между первым и последним приемом пищи, который открывается после завтрака и закрывается во время ужина. [2].

Сужение «окна питания» помогает похудеть, так как организм сжигает больше жира ночью, уменьшается чувство голода и количество потребляемой энергии, повышается метаболическая гибкость. Более узкое пищевое окно способствует повышению умственной и физической активности, улучшению сна и нормализации артериального давления. Маленькое «окно питания» увеличивает защиту от ультрафиолета, рака кожи и старения, снижает риск рака груди и болезней сердца, снижает кровяное давление, улучшает качество сна [2].

**Цель.** Изучить осведомленность респондентов о важности рационального питания, окне питания, а также правильном режиме питания.

**Материалы и методы исследования.** Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 102 респондентов – студентов Республики Беларусь в возрасте от 17 до 23 лет (из них девушек – 82,4%, юношей – 17,6%). Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия). Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms» и Statistica 10.0.

**Результаты и их обсуждение.** Как показали результаты исследования, по мнению 67,6% респондентов угрозой здоровью на современном этапе является фактор рационального питания. У 53,9% студентов есть свой режим дня, но им не всегда удаётся

ему следовать. 4,9% соблюдают режим дня и всегда его придерживаются, 32,4% не удается выработать свой режим, а 8,8% не видят в нем необходимости.

Что такое «окно питания» знают 45,9% молодых людей. Продолжительность его составляет: 6-8 часов – у 20,6%, 8-10 часов – у 14,7%, 10-12 часов – у 30,4%, 12-14 часов – у 26,5%, более 14 часов – у 7,8%. По мнению 51% респондентов, уменьшение «окна питания» полезно для организма, однако у 41,2% мнение противоположное. Считают, что при сужении «окна питания» люди худеют (46,1%), снижается риск заболеть диабетом, анемией или ожирением (45,1%), снижается риск развития болезней сердца (36,3%), снижается кровяное давление (23,5%), повышается риск заболеваний (20,6%), снижается риск развития рака груди (6,9%) и увеличивается защита от старения (4,9%).

Встают в промежутке от 4:00 до 5:00 лишь 2,9% участников исследования. Остальные респонденты встают с 5:00 до 6:00 – 14,7%, с 6:00 до 7:00 – 27,5%, с 7:00 до 8:00 – 25,5%, а после 8:00 – 29,4%. Довольно близким по значению оказалось количество участников, принимающих пищу через 5-25 минут после пробуждения (32,4%) и через 30-60 минут – 36,3%. Более чем через 60 минут после пробуждения пищу принимают 13,7% участников. Не завтракают совсем 17,6% респондентов. Общее количество приемов пищи в день составило 1-2 раза для 35,3% респондентов, 3-4 раза – для 50%, 5-6 раз – для 10,8% и более 6 раз – для 3,9%.

Самым распространенным ответом на вопрос о наиболее калорийном приеме пищи является обед (52%). Для 23,5% таковым является ужин, а для 15,7% все приемы пищи в течение дня одинаковы, и только для 8,8% наиболее плотным является завтрак. 21,6% респондентов едят три и более раз в день приблизительно в одно и то же время, а 54,9% – в разное. Обедают в промежутке с 12:00 до 13:00 7,9% молодых людей, 17,7% – с 13:00 до 14:00, 18,6% – с 14:00 до 15:00, 12,7% – после 15:00. Наибольшее количество участников исследования (40,2%) обедают как получается, а вообще не обедают 2,9%.

Последний прием пищи в промежутке времени с 16:00 до 18:00 проходит у 3,9% респондентов, с 18:00 до 19:00 – у 10,8%, с 19:00 до 20:00 – у 20,6%, с 20:00 до 21:00 – у 16,7%. 43,1% ужинают как получается, а после 21:00 принимают пищу 4,9% молодых людей.

Правильный ответ на вопрос о значении термина аутофагия дали 78,4% студентов. 76,5% уверены, что интервальное голодание подразумевает питание, при котором периоды приема пищи чередуются с периодами голодания строго по определенному времени. 15,7% респондентов считают, что это питание, при котором периоды приема пищи чередуются с периодами голодания без определенных интервалов. По мнению респондентов, более здоровым будет тот человек, который питается в промежутке с 8:00 до 20:00 (53,4%). 29,9% считают, что таковым будет тот, кто питается в промежутке с 8:00 до 14:00. И всего 1% считает, что это тот, кто питается в промежутке с 8:00 до 18:00.

**Вывод.** Таким образом можно сделать вывод, что большинство респондентов оценивают свое здоровье удовлетворительно. Рациональный режим дня, по результатам исследования, является основой здоровья, хотя значительно малому количеству студентов удается его придерживаться. Самым распространенным «окном питания» является «окно» продолжительностью 10-12 часов. Следует отметить, что большинство студентов принимают пищу 3-4 раза в день, наиболее плотным приемом пищи является обед. Однако придерживаться одного и того же времени приема пищи удается малому количеству респондентов.

#### **Список литературы:**

1. ВОЗ. Основные проблемы питания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apps.who.int/nutrition/challenges/ru/index.html/>. – Дата доступа: 15.10.2022.
2. Диета, основанная на открытии, за которое дали Нобелевскую премию. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.adme.ru/zhizn-nauka/dieta-osnovannaya-na-otkrytii-za-kotoroe-dali-nobelevskuyu-premiyu-ona-pomozhet-ne-tolko-pohudet-no-i-zamedlit-starenie-1765315/>. – Дата доступа: 15.10.2022.