

Параметрическая статистика расстройств пищевого поведения, культуры питания в контексте здорового образа жизни

Сюсюкина А.С.¹, Стерликова К.Р.², Симонова В.Г.³.

¹БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж», e-mail susukinaanna87@gmail.com

²БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж», e-mail Krissterlikova@mail.ru

³ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», e-mail segeja36@mail.ru

Аннотация

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – концепция жизнедеятельности человека, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья.

Основополагающими концептами ЗОЖ являются:

- ❖ Двигательная активность;
- ❖ Сбалансированное питание;
- ❖ Укрепление иммунитета;
- ❖ Отказ от вредных привычек;
- ❖ Рациональный режим труда и отдыха;
- ❖ Психо-эмоциональная стабильность.

Наличие здоровых пищевых привычек в жизни человека – важный элемент в профилактике многих дисметаболических заболеваний и в первую очередь – ожирения, заболеваемость которым возрастает ежегодно. В противовес ожирению всё большее количество населения подвержено различным расстройствам пищевого поведения.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни; Здоровые привычки; Пищевые привычки; Расстройства пищевого поведения; Культура питания.

Parametric statistics of eating disorders, food culture in the context of healthy lifestyle

Siusiukina A.S.¹, Sterlikova K.R.², Simonova V.G.³.

¹BPOU OO "Oryol Basic Medical College", e-mail susukinaanna87@gmail.com

²BPOU OO "Oryol Basic Medical College", e-mail Krissterlikova@mail.ru

³FSBEI HE "OGU named after. I.S. Turgenev", e-mail segeja36@mail.ru

Аннотация на английском языке

A healthy lifestyle (HLS) is a concept of human life that is aimed at maintaining and improving health.

The fundamental concepts of a healthy lifestyle are:

- ❖ Motor activity;
- ❖ Balanced diet;
- ❖ Strengthening immunity;
- ❖ Giving up bad habits;
- ❖ Rational regime of work and rest;
- ❖ Psycho-emotional stability.

Having healthy eating habits in a person's life is an important element in the prevention of many dysmetabolic diseases, primarily obesity, the incidence of which increases annually. In contrast to obesity, an increasing number of people are subject to various eating disorders.

Key words: Healthy lifestyle; Healthy habits; Eating habits; Eating disorders; Food culture.

Введение

Питание является важным компонентом ЗОЖ и одним из определяющих факторов как физического, так и психологического здоровья. Большинство пищевых привычек формируется у человека в детском возрасте, на примере родителей и ближайших родственников, а так же, в подростковом возрасте, на примере ближайшего окружения.

Наличие здоровых пищевых привычек в жизни человека – важный элемент в профилактике многих дисметаболических заболеваний и в первую очередь – ожирения, заболеваемость которым возрастает ежегодно. В противовес ожирению всё большее количество населения, не только страны в частности, но и мира в целом, подвержено различным расстройствам

пищевого поведения (РПП), таким как: анорексия, булимия, аддиктивное переедание и пр.

Формирование здоровых пищевых привычек

Важнейшей вехой для формирования пищевого поведения являются студенческие годы, когда большая часть студентов начинает жить самостоятельно и самостоятельно обслуживать себя, так же именно в это время психика человека подвержена большому количеству стрессов и перестроек. Таким образом, на студенческие годы приходится формирование двух важнейших установок ЗОЖ.

Высокая степень нагрузки, психо-эмоциональные потрясения, разрушение привычного уклада жизни и перестройка расписания от школьного к студенческому, а так же, необходимость вести быт самостоятельно являются факторами, разрушающими фундамент здорового образа жизни, который, теоретически, был заложен за время проживания с родителями. Множество студентов с легкостью жертвуют временем на покупку и приготовление пищи в сторону фаст-фуда, продуктов быстрого приготовления, сон и даже личную гигиену в угоду длительным занятиям, объёмным домашним заданиям, подготовке к сессии и пр.

Культура питания в контексте здорового образа жизни

Изменение отношения россиян к своему здоровью и выработка собственной ответственности за свой образ жизни и уровень здоровья является одним из важнейших национальных проектов страны.

Здоровье человека напрямую зависит от образа и ритма жизни человека. Общественный характер проблем пищевого поведения в наше время достигает наивысшего уровня, что связано с разного рода пропагандой в СМИ, интернете, журналах и прочих источниках. С одной стороны активно пропагандируется нездоровая худоба, образ «идеального» тела, который

простое население видит на обложках журналов, на подиумах и т.д. С другой стороны в интернете активно набирает обороты пропаганда «бодипозитива» и все бы ничего, только большинство так и не понимает, на что именно агитирует своих подписчиков, которые часто доверяют своим кумирам как истине в последней инстанции. Таким образом, пропаганда бодипозитива превращается в агитацию нездорового внешнего вида, а, следовательно, и нездорового поведения в социуме. Агитация «чувствовать себя хорошо и привлекательно в своём теле» всё-таки не должна уверять человека, что избыточный вес – это норма, особенно, если речь идет не о незначительном избытке в 2-3-5 килограмма, а в 30-50 килограмм, каждый человек должен понимать, что в здоровый дух все-таки в здоровом теле и это не изменится от отдельно взятой точки зрения.

Нередко, в наше время, женщины и девушки, по большей части, все-таки женщины подвержены подобному влиянию, сравнивают себя с идеалами, которые то и дело появляются на экранах телевизоров. В связи с этим все чаще устанавливаются случаи нервной анорексии и нервной булимии.

Расстройства пищевого поведения

По мнению социологов – расстройства питания – одна из ведущих социальных проблем.

Возникновение нервной анорексии часто обусловлено стремлением женщин соответствовать идеалам, что приводит к частым диетам, которые, в свою очередь и приводят к полному отсутствию аппетита при объективной потребности организма в питательных веществах.

К основным проявлениям нервной анорексии относят:

- ❖ Ограничение в приеме пищи, либо же нездоровое переедание с последующим искусственным провоцированием рвоты;
- ❖ Потерю массы тела;
- ❖ Нездоровое переживание за собственный вес и маниакальное желание избавиться даже от лишних 100 грамм, отображенных на весах;

- ❖ Фанатичное следование диетам и ограничениям, непосильным физическим нагрузкам.

Так же, одним из ведущих расстройств пищевого поведения считается нервная булимия. Булимия – потребность частого приема пищи, не связанная с чувством голода, зачастую, её причинами становятся заниженная самооценка, стрессы, психологические травмы. Всё чаще, в наше время, человек избавляется от стресса с помощью еды, как самого доступного источника удовольствия. Одной из особенностей булимии является понимание человеком зависимости и вреда от принимаемой пищи, но невозможностью остановиться.

Данная ситуация формируется в связи с тем, что при приеме пищи в центре удовольствия в головном мозге формируется доминанта, в связи с чем формируется стереотип поведения – употребление пищи для изменения психо-эмоционального состояния.

Причины пищевой зависимости зачастую формируются еще в детстве:

- ❖ Замещение потребностей (любовь, признание) едой
- ❖ Выработка устойчивости к негативным эмоциям и страхам с помощью еды;
- ❖ Стремление сохранить эмоциональную стабильности и стрессоустойчивость;
- ❖ Желание заместить едой поддержку и утешение.

Обратившись к справочнику психических заболеваний, можно выделить следующие симптомы булимии:

- ❖ Регулярное переедание;
- ❖ Употребление более 5000ккал за один прием пищи;
- ❖ Приемы пищи становятся механическим действием;
- ❖ Страх лишних килограммов, постоянно желание сидеть на диете, чрезмерные физические нагрузки;
- ❖ Восприятие физической активности как «наказания» за употреблённую пищу.

Расстройства пищевого поведения, в частности, нервная анорексия, имеют большой уровень летальности - около 20% от общего количества заболевших. Такой уровень летальности примерно на 1/2 - 2/3 зависит от достаточно большого уровня суицидальных наклонностей пациентов, оставшаяся же часть приходится на проблемы физического здоровья, ассоциированные РПП.

При расстройствах пищевого поведения в той или иной мере страдает большинство систем организма.

Со стороны сердечно-сосудистой системы: брадикардия, снижение массы миокарда, аритмии, пролапс митрального клапана.

Нервная система: атрофия мозга, воспалительные процессы периферических нервов, изменения вегетативной нервной системы. Часто, за счет изменения возбудимости нервной системы, люди страдают судорогами, особенно икроножных мышц и пальцах рук.

Пищеварительная система: воспалительные заболевания, атрофия стенки желудка и кишечника, нарушения электролитного обмена, кислотно-щелочное состояние организма.

Опорно-двигательный аппарат: остеопороз.

Для пациентов с РПП так же характерны различные заболевания крови: анемия, лейкопения, тромбоцитопения, гипоплазия костного мозга.

Так же, характерными являются различные дефициты витаминов, микро- и макроэлементов, нарушения менструального цикла.

Для нервной булимии особенно характерны проблемы в области полости рта (стоматологические проблемы, опухание слюнных желез), сухость кожи, ломкость ногтей. Частые диарея и рвота приводят к повышенной утомляемости, слабости, нарушению деятельности почек, мышечным спазмам, вздутию живота.

Отрицательные пищевые привычки

Продукты быстрого питания (фаст-фуд)

К фаст-фуду относят пищевые продукты с коротким временем приготовления (чаще с использованием полуфабрикатов) и потребления.

Чаще всего эта еда приготовлена конвейерным способом из готовых или разогретых компонентов.

Наиболее распространенными продуктами, относящимися к фаст-фуду, являются:

- ❖ Различные бургеры (гамбургеры, чизбургеры и пр.);
- ❖ Сэндвичи;
- ❖ Хот-доги;
- ❖ Картофель и части цыпленка, приготовленные во фритюре;
- ❖ Азиатская лапша;
- ❖ Донеры и шаурма.

В конечном итоге отличительной чертой фаст-фуда является содержание большого количества быстрых углеводов. Для спортсменов умеренное количество быстрых углеводов не является чем-то запретным или таящим в себе угрозу здоровью, однако же, для среднестатистического человека, быстрые углеводы чреваты следующими последствиями:

- ❖ Ожирение;
- ❖ Метаболические нарушения;
- ❖ Атеросклероз;
- ❖ Повышение артериального давления;
- ❖ Сахарный диабет II типа;
- ❖ Задержка жидкости в организме.

Особо стоит отметить высокую степень привыкания населения к продуктам быстрого питания не только и не столько из-за его шаговой и ценовой доступности, но и из-за различных сахаров, содержащихся в различных соусах, которыми щедро заправляется большинство продуктов быстрого приготовления.

Все, приведенные выше последствия, в конечном итоге приводят к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые все чаще

становятся причиной инвалидизации и смертности работоспособного населения (острый инфаркт миокарда, кардиомиопатии, острые нарушения мозгового кровообращения и пр.).

По данным исследований, более 40% россиян регулярно посещают рестораны различных сетей быстрого питания и около 55% россиян в возрасте 18-34 лет хотя бы раз в неделю оформляют доставку различных продуктов быстрого питания.

По данным ВОЗ на 2023 год избыточная масса тела отмечается у 43% взрослых жителей планеты, а по некоторым прогноза, к 2030г этот показатель увеличиться до 67%.

По данным Росстат в 2023г 62,5% населения Российской Федерации в возрасте от 19лет страдает предожирением или же ожирение той или одной стадии и основная масса заболевших приходится на население трудоспособного возраста.

Таким образом, шаговая и ценовая доступность фаст-фуда в связке с современным ритмом жизни быстро формируют отрицательные пищевые привычки у населения, и становится серьезной угрозой здоровью населения.

Ветви вегетарианства

Вегетарианство – система питания, преимущественно или исключительно растительной пищей.

Различные типы вегетарианство стали настоящим бичом современного мира, всё большее количество населения всего мира продолжает погружаться в мир вегетарианства и даже не обращают внимание, на то, что все эти крайности отрицательно влияют на здоровье и жизнь индивида, формируют отрицательные пищевые привычки.

Веганство – образ жизни, стремящийся к максимально возможному исключению всех форм эксплуатации в отношении животных в качестве еды.

Множество типов вегетарианства призывают население в жесткой форме отказываться от всех продуктов питания животного происхождения и приводит к следующим последствиям:

- ❖ Нарушения работы нервной системы, ухудшение когнитивных функций (связано с дефицитом витамина В12, который, по большей части, содержится в продуктах пищевого поведения);
- ❖ Хрупкость костных тканей, остеопороз (дефицит кальция и витамина D);
- ❖ Заболевания сердечно-сосудистой системы (дефицит цинка, витамина В12, омега-3 жирных полиненасыщенных кислот), что можно назвать парадоксальным, ведь считается, что ограничение животной пищи плодотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, однако жесткое ограничение животных жиров приводит к снижению концентрации липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин);
- ❖ Риск развития нарушений у плода на малых сроках беременности (дефицит витамина В12 и В9).

Лактовегетарианство – разновидность вегетарианства, при которой запрещается употребление мяса животных, но допускается употребление таких продуктов животного происхождения, как молочные продукты и мёд.

Ово-вегетарианство – разновидность вегетарианства, которая допускает употребление яиц, но не молочных продуктов.

Соблюдение лакто – и ово-вегетарианства обычно приводит к следующим дефицитам:

- ❖ Железо;
- ❖ Цинк;
- ❖ Йод;
- ❖ Полиненасыщенные жирные кислоты;
- ❖ Витамины А и D.

Таким образом, современные веяния, связанные с различными формами вегетарианства так же способствуют формированию нездоровых пищевых

привычек, которые, в конечном итоге, приводят к серьезным последствиям для здоровья индивида.

Статистические данные

Для написания статьи были изучены некоторые статистические данные по употреблению фаст-фуда и заболеваемости ожирением.

Таблица 1. Употребление фаст-фуда

	Орловская область	РФ	Мир
2024г	46%	52%	76%
2023г	41%	46%	70%
2022г	37%	38%	68%
2021г	34%	34%	65%
2020г	32%	27%	63%

Таблица 2. Распространенность ожирения и избыточного веса

	Орловская область		РФ		Мир	
	Избыточный вес	Ожирение	Избыточный вес	Ожирение	Избыточный вес	Ожирение
2024г	51,7%	46%	50,4%	30,7%	72,3%	50,6%
2023г	50,3%	43,2%	48,2%	29,4%	70,1%	49,1%
2022г	49,7%	42,7%	47%	28,9%	69,4%	47,4%
2021г	48,9%	42,1%	46,6%	28,4%	67%	46,9%
2020г	48%	41,5%	45,3%	27,3%	66,4%	45,1%

Таким образом, приведенные выше данные доказывают, что в обществе возрастают отрицательные пищевые привычки и пропаганда ЗОЖ, правильного питания и здоровых привычек обществом принимается тяжело и внедряется крайне медленно.

Заключение

Проблема расстройства пищевого поведения сегодня является одной из самых острых проблем молодого поколения. В связи с этим очень важно формировать пищевое поведение человека еще с раннего возраста, развивая здоровые вкусовые привычки и стереотип питания, формируя рациональный режим приема пищи. Необходимо с детства научить ребенка соблюдать энергетический баланс, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровый образ различных форм жизнедеятельности – все это должно стать показателем общей культуры современного человека.

Основываясь на приведенных данных, шаговая и ценовая доступность фаст-фуда в связке с современным ритмом жизни быстро формируют отрицательные пищевые привычки у населения, и становится серьезной угрозой здоровью населения.

Так же отрицательные последствия для формирования здоровой культуры питания несут в себе и современные веяния, связанные с

различными формами вегетарианства, которые способствуют формированию нездоровых пищевых привычек, которые, в конечном итоге, приводят к серьезным последствиям для здоровья индивида.

Список использованной литературы:

1. Приленская А.В. Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика и пути коррекции / А.В Приленская, Б.Ю Приленский // Сибирский вестник психиатрии и наркологии – 2008. – № 2.– С.102-105
2. Гаус О.В., Ливзан М.А., Турчанинов Д.В., Попелло Д.В. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде. *Профилактическая медицина*. 2021;24(4):37-40.
3. Хлебников В.А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни / В.А. Хлебников // Материалы Международной научно-практической конференции. – Белгород: Издательство: ООО АПНИ, 2019. – С. 135-139.
4. Кардангушева А.М., Шугушева З.А., Бекулова И.Х., Сантикова Л.В. Распространенность отдельных факторов риска неинфекционных заболеваний среди лиц молодого возраста. *Профилактическая медицина*. 2017; 6: 52–55. <https://doi.org/10.17116/profmed201720652-55>.
5. Тумбасова Е.Р. Анализ понятия «пищевое поведение». Современные тенденции развития науки и технологий. 2017; 3–9: 130–133.
6. Сенаторова О.В., Сметанина С.А., Храмова Е.Б., Сергейчик О.И., Дворская А.А., Сенаторов М.Ю. Характеристика нутритивного статуса и рациона питания молодых людей. *Медицинская наука и образование Урала*. 2019; 2: 176–179.
7. Удалова Е.А. Особенности образа тела и пищевого поведения у мужчин и женщин юношеского возраста. *Известия высших учебных заведений. Уральский регион*. 2018; 3: 99–114.
8. Родионова Л.А., Копнова Е.Д. Статистический анализ характеристик рационального питания населения России. *Вопросы статистики*. 2017; 7: 28–40.
9. Вегетарианство и веганство с точки зрения биохимии : [Электронный ресурс] [URL:https://cyberleninka.ru/article/n/vegeterianstvo-i-veganstvo-s-tochki-zreniya-biohimii/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/vegeterianstvo-i-veganstvo-s-tochki-zreniya-biohimii/viewer)
10. Влияние вегетарианства на здоровье человека : [Электронный ресурс] URL: <https://scientificjournal.ru/images/PDF/2022/125/vliyanie-vege.pdf>

11. Реальные и мнимые опасности вегетарианства [Электронный ресурс] URL:
https://medaboutme.ru/articles/realnye_i_mnimye_opasnosti_veganstva/
12. Кадкина А.И., Осячкина В.В. Вегетарианство и веганство с точки зрения биохимии
// Материалы XVI Международной студенческой научной конференции
«Студенческий научный форум»
13. Носуля А.Е., Симонова В.Г. НАЦИЯ ФАСТФУДА: КАК КУЛЬТУРА БЫСТРОГО ПИТАНИЯ ОТРАЗИЛАСЬ НА ПИЩЕВОМ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА // Международный студенческий научный вестник. – 2024. – № 5.
14. Д.И. Алымов, И.С. Панов, В.Г. Симонова ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОЖИРЕНИЯ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ПЕРИОД С 2018 ПО 2023 ГОДЫ / // Международный студенческий научный вестник. - 2024. - № 6