

УДК: 378.17(571.53)

DOI: 10.25629/НС.2022.11.28

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ НЕСБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ У ПЕРВОКУРСНИКОВ

Александрович О.Ю.², Сухинина К.В.¹, Афонин А.Н.³
Изотова И.И.⁴, Чмаркова Е.Г.⁴

¹Иркутский государственный медицинский университет Минздрава России

²Иркутский государственный университет

³Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

⁴Байкальский государственный университет

Аннотация. Проведен анализ рациона питания у студентов-первокурсников Иркутского государственного университета с использованием стандартной анкеты-опросника. Выявлены признаки недостаточности витаминов группы В и жирорастворимых витаминов. У юношей, проживающих в городской местности, были характерны симптомы недостатка кальция в организме, а для девушек – недостаток витамина С.

Ключевые слова: рацион питания, первокурсники, жирорастворимые витамины, витамины группы В, микроэлементозы.

Введение

В настоящее время изучение состояния здоровья студентов продолжает привлекать внимание отечественных и зарубежных исследователей. Актуальность данной проблемы связано со значительным ухудшением здоровья молодежи. Так, среди старшеклассников страдают хроническими заболеваниями 40-50% человек [1].

Известно, что рацион питания непосредственно влияет как на полноценное физическое и психическое состояние человека [2]. Современные исследования доказали, что у 80% населения как России, так и зарубежных стран отмечается выраженная и скрытая витаминная недостаточность [3].

Доказано, что учебный процесс в ВУЗе связан с большими психическими нагрузками, которые вызывают напряжение всех адаптационных механизмов организма первокурсников. Особенно тяжело проходит процесс адаптации к новым социальным, психическим и физическим условиям у студентов [1]. В связи с вышесказанным, актуальность вопроса изучения проявления витаминной недостаточности, макро и микроэлементоза у студентов-первокурсников является весьма актуальной.

Цель исследования заключалась в том, чтобы установить особенности клинических симптомов проявления недостаточности макро и микронутриентов у студентов-первокурсников Иркутского государственного университета.

Задачи исследования

1. Установить особенности режима и рациона питания первокурсников в зависимости от места проживания.
2. Изучить особенность недостаточности витаминов у первокурсников Иркутского государственного университета.
3. Выявить зависимость частоты встречаемости признаков витаминной недостаточности у студентов-первокурсников в зависимости от пола.

Методика и организация исследования

Было проведено исследование с использованием стандартной анкеты-опросника для выявления косвенных признаков макро и микроэлементозов у студентов-первокурсников.

Результаты и их обсуждение

В результате исследования были получены следующие результаты.

Все опрошенные студенты обучались на 1 курсе факультетов и институтов Иркутского государственного университета (Таблица 1).

Таблица 1 – Распределение обследованных студентов-первокурсников по институтам и факультетам

Факультет (общее количество человек n=381)	Юноши (n=120)	Девушки (n=261)
Биолого-почвенный (n=80)	14 (17,5 %)	66 (82,5,0%)
Институт математики и экономики, физический факультет (n=160)	148 (92,5%)	12 (7,5%)
Исторический, психологический, факультет филологии и журналистики (n=141)	13 (9,3%)	128 (90,7%)

Были получены следующие результаты (рис.1). Среди студентов-первокурсников 73,5% (280 человек) проживали в городской местности, тогда как 26,5 % (101 человек) жили в сельской местности.

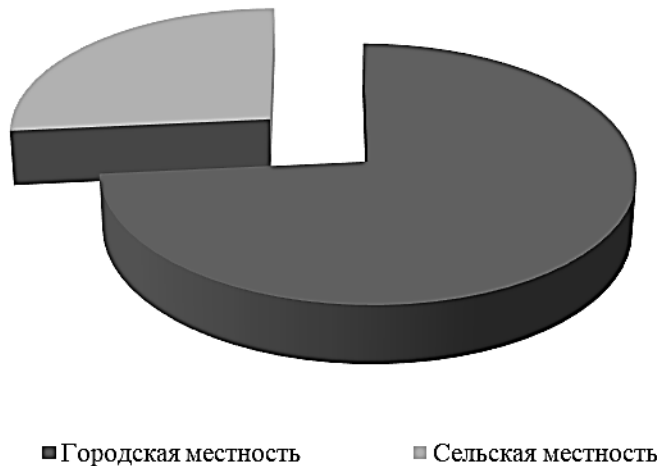


Рисунок 1 – Распределение студентов-первокурсников по месту жительства

В большинстве случаев (87%, 330 человек), студенты принимали пищу 3-4 раза в день как дома так вне дома, и в 31% случаев (116 человек) -1-2 раза в день. Причем для студентов городской местности был характерен рацион питания с преобладанием углеводов в 88% случаев, тогда как первокурсники из сельской местности отмечали преобладание белкового рациона питания.

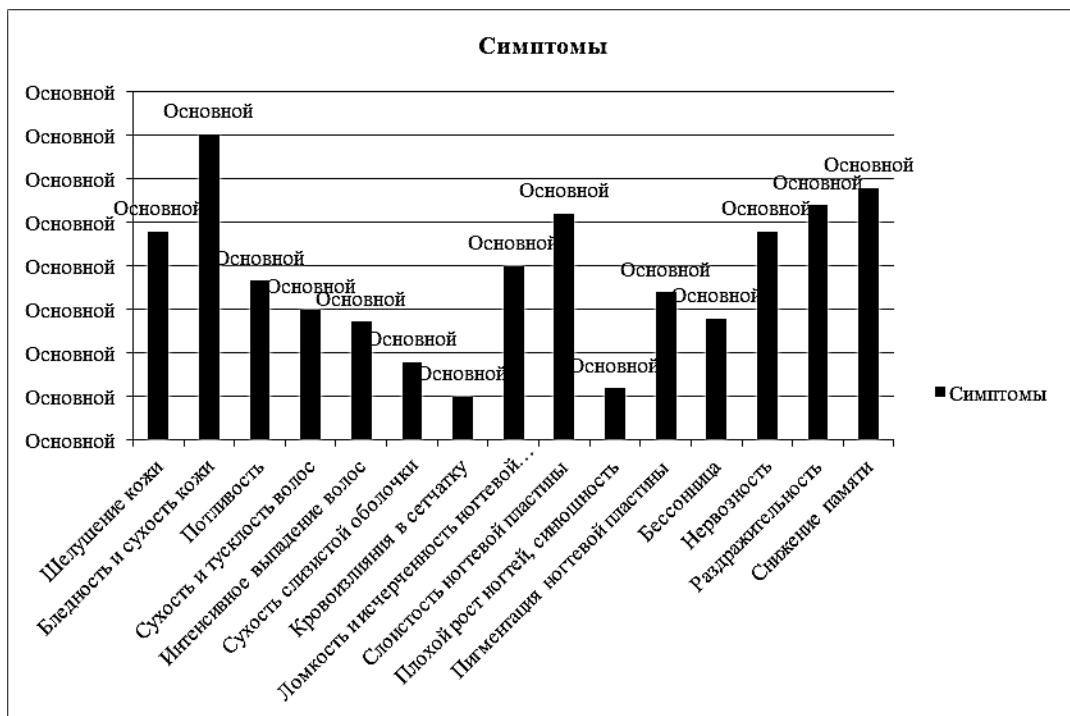


Рисунок 2 – Клинические симптомы проявления витаминной недостаточности у студентов-первокурсников (n=381)

Шелушение кожи отмечалось у 24% (90 человек), бледность и сухость кожи отмечались у 35,1% (134 человека), потливость – 18,4% (70 человек).

У 15% (56 человек) отмечалось тусклость волос, выпадение волос – 13,65% (52 человека), жаловались на сухость слизистой 9% (34 человека),

а 5% (16) респондентов отмечали кровоизлияния в сетчатку глаза, у 20% первокурсников (74 человека) отмечалось ломкость и исчерченность ногтевой пластины, 17% студентов (64 человека) отмечали у себя исчерченность и пигментацию ногтевой пластины, плохой рост ногтей, синюшность – 6% (20 человек), слоистость отмечалась у 26% (98 человек),

Бессонница отмечалась у 14% (53 человека), нервозность у 24% (91 человек), раздражительность – 27% (91 человек), снижение памяти – 29% (108 человек).

Таким образом, наиболее часто первокурсники отмечали у себя шелушение, бледность и сухость кожи, снижение памяти, раздражительность, нервозность и потливость. Следует отметить, что частота встречаемости этих признаков была наиболее высокая у девушек, проживающих изначально в городской местности. У юношей из городской местности наиболее часто (20% случаев) встречались признаки недостаточности витамина Е и кальция.

Выводы

1. Для большинства первокурсников из городской местности были характерны следующие особенности организации рациона питания и признаки несбалансированности нутриентов: прием пищи 3-4 раза в день, шелушение, бледность и сухость кожи, снижение памяти, раздражительность, нервозность и потливость.

2. Установлены косвенные признаки недостаточности витаминов группы В, витамина С, витамина А, витамина Е у большинства студентов Иркутского государственного университета.

3. Симптомы, указывающие на недостаток витаминов группы В, витамина А, витамина Е, витамина С наиболее часто были характерны для девушек городской местности.
4. Для юношей городской местности были характерны признаки недостаточности кальция.

Библиография

1. Физическая культура (лекционный материал). Проходовская Р.Ф., Сухинина К.В., Колесникова А.Ю., Александрович О.Ю., Бонько Т.И., Горбовская А.В., Плотникова И.И. - Учеб. пособие, Иркутск, ООО «Мегапринт», 2015. - 198 с.
2. Хэдмен, Р. Спортивная физиология: научное издание / Р. Хедман. - М.: Физкультура и спорт, 1980. -152 с.
3. Шелтон, Г. М. Натуральная гигиена: Основы правильного питания / Г.М. Шелтон. - Санкт-Петербург: Лейла, 1993. - 352 с.

FEATURES OF MANIFESTATION OF SIGNS OF UNBALANCED NUTRITION IN FIRST-YEAR STUDENTS

**Aleksandrovich O.Yu.², Sukhinina K.V.¹, Afonin A.N.³
Izotova I.I.⁴, Chmarkova E.G.⁴**

¹Irkutsk State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation

²Irkutsk State University

³Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky

⁴Baikal State University

Abstract. An analysis of the diet of first-year students of the Irkutsk State University was carried out using a standard questionnaire. Signs of insufficiency of vitamins of group B and fat-soluble vitamins were revealed. Boys living in urban areas were characterized by symptoms of a lack of calcium in the body, and girls - a lack of vitamin C.

Keywords: diet, freshmen, fat-soluble vitamins, B vitamins, microelementoses.