

© М. М. Мельникова

УДК 613.2 + 378

НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ*

М. М. Мельникова (Новосибирск, Россия)

Статья посвящена факторам риска, влияющим на развитие алиментарно-зависимых заболеваний у студентов. Питание, или алиментарный фактор, в значительной степени определяет важнейшие функции организма. Алиментарный фактор (питание) и здоровье человека тесно взаимосвязаны. Стратегия профилактики алиментарно-зависимых заболеваний имеет практическое выражение. Поступление в вуз требует социализации в новом коллективе, высокого уровня здоровья, соблюдения здорового образа жизни. Автором проведено анкетирование студенток с использованием анкет-опросников, проведена оценка питания студенток методом пищевого дневника – оценка ежедневного фактического питания человека. Основным выводом статьи является утверждение, что совокупность факторов – несбалансированность питания, наследственная отягощенность по ИБС, ожирению, сахарному диабету 2-го типа могут привести к возникновению заболеваний.

Ключевые слова: алиментарно-зависимые заболевания, рациональное питание, студенты, сбалансированное питание, пищевой рацион.

Алиментарно-зависимые заболевания – заболевания, вызванные нарушением питания. В России уровень заболеваний, связанных с питанием в 2 раза выше, чем в Европе [8]. Алиментарный фактор (питание) и здоровье человека тесно взаимосвязаны. Большинство алиментарно-зависимых заболеваний относятся к управляемым патологиям. Их возникновение определено очевидными причинами, и стратегия их профилактики имеет

практическое выражение [4]. Однако существующие сложности широкого внедрения принципов профилактического питания не позволяют быстро и эффективно решить эту проблему [3]. Для этого требуется не только общегосударственный подход и поддержка, но и наличие знаний и практических навыков здорового питания и образа жизни у каждого человека [7].

* Статья подготовлена по результатам работы Всероссийской научной школы с Международным участием «Опыт использования мониторинга здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи» (12–14 ноября 2013 г.)

Мельникова Маргарита Михайловна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: melnicovamm@yandex.ru



Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для того, чтобы обратить внимание международных организаций, государственных деятелей на решающее влияние питания на уровень здоровья, специально проводят декадни, годы, и даже специальные десятилетия, посвященные вопросам питания. Эти мероприятия ВОЗ проходят под девизом «Здоровая пища – хорошее здоровье». Питание, или алиментарный фактор, в значительной степени определяет важнейшие функции организма. Особенно важен характер питания в современных условиях. Это обусловлено рядом факторов, а именно: высокими нервно-психическими нагрузками, стрессами, гиподинамией, загрязнением окружающей среды. Питание необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступления энергии для выполнения энергетических затрат организма, биологически активных веществ, из которых образуются в организме ферменты и гормоны – регуляторы и катализаторы биохимических процессов, и, наконец, питание в значительной мере определяет сопротивляемость организма различным инфекциям и выработку общего иммунитета. С одной стороны, питание является способом ослабления влияния негативных факторов окружающей среды на здоровье, с другой, – в условиях интенсивного загрязнения окружающей среды продукты питания сами становятся объектом воздействия загрязнителей. Поэтому, для сохранения здоровья необходимо рациональное питание [1; 5]. Недостаточность питательных веществ приводит к физическому состоянию, которое вызвано неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать и метаболизировать питательные вещества, что негативно отражается не только на качестве жизни и учебе, но может при-

вести к болезни и смерти [2; 5]. Питание за последние 30–40 лет, т.е. в течение жизни одного поколения, существенно изменилось. В связи с механизацией и автоматизацией условий труда и быта резко снизились энергозатраты человека. Однако употребление меньшего количества пищи приводит к явному дефициту незаменимых микронутриентов (витаминов, минеральных веществ и полиненасыщенных жирных кислот – ПНЖК). Иначе говоря, обмен веществ и энергии, структура и функция всех клеток, тканей, органов и всего организма в целом находятся в прямой зависимости от характера питания.

Поступив после окончания школы в высшее учебное заведение, бывший школьник попадает в новую, непривычную для него среду. Большие нагрузки во время обучения, социализация в новом коллективе – все это требует высокого уровня здоровья, соблюдения здорового образа жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание [6]. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Очевидно, изучение распространенности, структуры и факторов риска развития алиментарно-зависимых заболеваний у студентов НГПУ является актуальной задачей. Растущая распространенность алиментарно-зависимых заболеваний, в значительной мере формирующих основу заболеваний в последующих возрастных группах, указывает на необходимость принятия безотлагательных мер по рационализации питания студентов, как необходимое условие их оздоровления.

Целью работы явилось: на основе антропометрических данных и анализа потреб-

ляемых пищевых продуктов оценить нутриционный макро- и микро-нутриентный состав питания студентов. Было проведено анкетирование студенток четвертого курса Новосибирского государственного педагогического университета (28 девушек в возрасте 21–22-х лет), с использованием двух анкет-опросников: первая – для оценки режима и качества питания, вторая – для оценки пищевого статуса и наличия клинических признаков витаминной недостаточности. Оценка питания студентов проводилась методом пищевого дневника - оценка ежедневного фактического питания человека. При этом в течение семи дней составлялись ежедневные письменные отчеты о питании. В дневник записывались все продукты и блюда, съеденные за день, указывались время приема пищи, понятные объемные порции продуктов (стакан, ложка, штука и т.п.). Клинические признаки витаминной недостаточности оценивались методом анкетирования [6, с. 78–81]. В анкете были представлены вопросы, направленные на проявления внешних признаков витаминной недостаточности – состояние кожи, видимых слизистых оболочек, слизистой оболочки губ в области углов рта. Индекс массы тела (ИМТ), или индекс Кетле рассчитывался по формуле (ИМТ=масса тела (кг) : рост(м²)).

Анкетирование показало, что у 78,5 % студенток прием пищи, в основном, происходит два раза в день, а у 22,5 % – 3 раза, у всех девушек режим питания не соблюдается. Анализ пищевого рациона показал, что у 55 % опрошенных пища имеет нормальный калораж (2300–2700 ккал), а у 45 % студенток наблюдается преобладание низко калорийной пищи (934–1400 ккал) в рационе.

Клинические признаки витаминной недостаточности, такие как отечность, разрых-

ленность и кровоточивость десен, ангулярный стоматит фолликулярный гиперкератоз, сухость кожи были выявлены у 85,7 % обследуемых. Из всей группы 28,5 % принимают витаминно-минеральный комплекс для предупреждения витаминной недостаточности. Анализ полученных результатов показал, что питание студентов не соответствует возраст-но-половым нормативным требованиям. Проведя анализ индекса массы тела, было выявлено, что у 4,2 % обследуемых имеется 1 степень ожирения, у 11,1 % обнаружен недостаток массы тела, а 78,7 % имеют нормальный ИМТ.

Питание является определяющим фактором, обеспечивающим поддержание желательной массы тела. Вместе с тем избыточная масса тела и ожирение служит предрасполагающим фактором развития и тяжелого течения атеросклероза, сахарного диабета II типа (инсулиннезависимого), гипертонической и желчнокаменной болезней, онкологической патологии. При изучении риска развития алиментарно-зависимых заболеваний и анализе генеалогического древа было выявлено, что имеется высокая предрасположенность к развитию сахарного диабета второго типа, ИБС (ишемическая болезнь сердца), ожирения. Так у 95 % опрошенных близкие родственники страдают сахарным диабетом 2 типа, у 91,6 % ожирением, а у 83,3 % близкие родственники больны ИБС.

Учитывая совокупность факторов (несбалансированность питания, наследственную отягощенность по ИБС, ожирению, сахарному диабету 2-го типа) в обследуемой группе студентов высок риск развития алиментарно-зависимых заболеваний.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. – Новосибирск, 2010. – 286 с.
2. **Бессесен Д., Кушнер Р.** Избыточный вес и ожирение. – М.: Издательство «Бином», 2004. – 240 с.
3. **Борцова О.А.** Медико-социальные аспекты обучения школьников правильному образу жизни // Философия образования. – 2006. – № 1. – С. 211–214.
4. **Епоян Т.Г., Плахутина Ю.Б.** Фактологический обоснованный подход к профилактическому образованию // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2012. – № 5. – С. 5–13.
5. **Мельникова М.М., Косованова Л.В.** Основы рационального питания: учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2000. – 86 с.
6. **Намазова Л.С., Гришина Т.Р. и др.** Витамины и минералы в современной клинической медицине. Возможности лечебных и профилактических технологий: учеб. пособ. – М., 2005. – Ч. 1–5.
7. **Рубанович В.Б., Айзман Р.И.** Основы здорового образа жизни: учеб. пособ. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.
8. **Цыганкова О. В., Клочкова Е. В.** Рациональное питание при хронических неинфекционных заболеваниях: учебно-метод. пособ. – М.: ЗАО «Кант», 2011. – 59с.

© М. М. Mel'nikova

UDC 613.2+378

UNBALANCED NUTRITION AS RISK FACTOR OF ALIMENTARY-DEPENDENT DISEASES

M. M. Mel'nikova (Novosibirsk, Russia)

The article is devoted to risk factors affecting the development of nutrition-related diseases among students. Food, or nutritional factors, largely determines the most important functions of the body. Nutritional factors (nutrition) and health are closely linked. Strategy for the prevention of nutrition-related diseases has practical expression. To enter the high school requires socialization to a new team, a high level of health, human healthy lifestyle. Author conducted a survey of students using questionnaires, assessment of students by completing a food diary – a daily assessment of the actual human nutrition. The main conclusion of the article is the claim that a combination of factors – supply imbalance, hereditary abnormalities on coronary heart disease, obesity, diabetes type 2 – can lead to diseases.

Keywords: *alimentary-dependent diseases, rational nutrition, students, balanced nutrition food ration.*

REFERENCES

1. Aizman R.I., Rubanovich V.B., Subotylov M. A. *Osnovy meditsinskikh znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie* [Bases of medical knowledge and healthy way of life]. Novosibirsk, 2010, 286 p.
2. Bessesen A.D. Kushner R. *Izbytochnyi ves i ozhirenie* [Overweight and obesity]. Moscow, Publishing House "Binom", 2004, 240 p.
3. Bortsova O.A. Mediko-sotsial'nye aspekty obucheniya shkol'nikov pravil'nomu obrazu zhizni [Medicine and social aspects of training of pupils to a correct way of life]. *Philosophy of education*, 2006, no. 1, pp. 211–214.
4. Epoyan T.G., Plakhutina Yu.B. Faktologicheskii obosnovannyi podkhod k profilakticheskomu obrazovaniyu [The factological proved approach to preventive education and use of information-communication technologies in informal education]. *Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin*, 2012, no. 5, pp. 5–13.
5. Melnikova M.M., Kosovanova L.V. *Osnovy ratsional'nogo pitaniya* [Fundamentals of rational nutrition]. Novosibirsk, 2000, 86 p.
6. Namazova L.S, Grishina T.R and oth. Vitaminy i mineraly v sovremennoi klinicheskoi meditsine. Vozmozhnosti lechebnykh i profilakticheskikh tekhnologii: uchebn. posobie [Vitamins and minerals in modern clinical medicine. The possibilities of therapeutic and preventive technologies]. *Training manual*, Moscow, 2005, vol. 1–5.
7. Rubanovich V.B., Aizman R.I. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Bases of a healthy way of life]. Novosibirsk, 2011, 256 p.



8. Tsygankova O.V, Klochkova E.V. *Ratsional'noe pitanie pri khronicheskikh neinfektsionnykh zabolevaniyakh* [Balanced diet for chronic noninfectious diseases]. Moscow, ZAO "Kant", 2011, 59 p.

Mel'nikova Margarita Michailovna, the candidate of medical science, the associate professor of the department of anatomy, physiology and life safety, Novosibirsk State Pedagogical University.

E-mail: melnicovamm@yandex.ru