

РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

О.Н. МОСКОВЧЕНКО, М.В. ОДИНЦОВА, А.А. ШЕЛУДЧЕНКО

Красноярский государственный технический университет,
Медицинский центр коррекции питания, г. Красноярск

Предлагаемая работа является результатом исследований, проводимых в рамках концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации.

В последние годы на прилавках в изобилии появились разнообразные продукты питания, и это радует покупателя, но мало кто задумывается об их качестве и тем более связывает свойства пищевых продуктов с экологической обстановкой. Между тем, ухудшение экологической обстановки приводит к значительному загрязнению пищевых продуктов радионуклидами: тяжелыми металлами (ртутью, цинком, свинцом, кадмием, медью, мышьяком), нитратами, нитритами, пестицидами, антибиотиками, и, как следствие, к загрязнению внутренней среды организма. К сожалению, Красноярский край (в частности, город Красноярск) является одним из неблагоприятных экологических регионов Российской Федерации.

В последние годы в жизни нашего общества отмечается рост нервно-психических перегрузок, интенсификации умственного и интеллектуального труда на фоне сниженного социально-экономического статуса большинства населения. В этих условиях трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания.

Результаты интервьюирования указывают на отсутствие культуры питания среди молодежи, хотя каждый третий отмечает ухудшение самочувствия в период экзаменационной сессии, в зимний (декабрь-январь) и ранневесенний (март-апрель) периоды.

Ежегодно проводимые с 1993 года в Красноярском государственном техническом университете исследования среди студентов показали, что 6,4 % первокурсников питаются в столовой, 15,8% – в буфетах, 10,6% перекусывают бутербродом, 67,8% утоляют голод чем придется (жевательная резинка, шоколад, конфеты, сигареты и т.п.). Следовательно, свыше 75% студентов не имеют рационального режима питания. Наибольшее распределение пищевого рациона (по объему) приходится на завтрак и ужин, что характеризуется максимальной нагрузкой на желудочно-кишечный тракт, в результате чего нарушаются кислотно-щелочное равновесие, обмен веществ, ритм многих физиологических процессов, ослабевает иммунитет и снижается здоровье в целом.

Интересен тот факт, что на протяжении последних семи лет достаточно устойчиво сохраняется общая тенденция снижения высокого уровня физического состояния и возрастает количество студентов со средним и низким его уровнем, идет интенсивное наполнение специальной медицинской группы. Из числа студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу, до 80% имеют различные соматические заболевания, из них до 50% – сочетанные. В структуре заболеваний прочно удерживает лидирующее положение сердечно-сосудистая патология, затем большой удельный вес занимают болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, дыхательного аппарата, центральной нервной системы, мочевыделительной системы и болезни органов зрения. С 1993 года заметно возраста-

ет доля астенического профиля телосложения, и, вместе с тем, уменьшается количество студентов с гиперстеническим профилем. В группе астенического профиля вес ниже физиологической нормы составляет от 5 до 30 кг. На фоне низкого веса отмечалось урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у 38% обследуемого контингента, у 34,6% – пониженное артериальное давление (гипотония), у 58% женщин в анамнезе отмечалась анемия. Все это свидетельствует о недостаточном и неполноценном питании.

Таким образом, проведенные исследования показали, что здоровье студенческой молодежи имеет неблагоприятную тенденцию к ухудшению на фоне отсутствия культуры питания. Авторы уверены, что рациональное и сбалансированное питание, одним из компонентов которого являются биологически активные добавки к пище (БАД), обеспечит нормальное развитие молодого организма, укрепит иммунную систему, повысит резистентность организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, снизит риск соматических заболеваний.

В настоящее время накапливается экспериментальный материал о влиянии нутрицевтиков на самооздоровление организма. Разумное применение биологически активных веществ позволит организму усилить защитные функции к вредным факторам среды и защитить его от ксенобиотиков.