

Пищевые практики московского студенчества и болезни образа жизни

Вершинина Вера Алексеевна

Студент (бакалавр)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: ilovemy.vershinina2014@yandex.ru

Изучение проблем питания и повседневных практик питания, согласно типологии Ю. П. Лисицына, относится к исследованиям, в центре внимания которых находятся особенности городского образа жизни в контексте здоровья человека [4, 5].

Изучение здоровья и группы патологий неинфекционного характера, имеющих общее название «болезни образа жизни», отличает избирательный характер рассмотрения проблем. Например, приоритет отдаётся заболеваниям, связанным с нарушениями, вызванными пищевыми паттернами различных социальных групп, в том числе и московской студенческой молодёжи [7].

Для многих студентов высшее учебное заведение становится средой усвоения новых социальных практик, оказывающих значительное влияние на образ жизни [1], в частности, пищевых, рекреационных, образовательных. Короткие перерывы между парами, дисперсное расположение корпусов в городском пространстве, требующих неоднократного перемещения в течение дня, ограниченное время доступности буфетов и столовых, а также у вендинговых автоматов, обусловленное графиком учебного процесса, становятся объективным препятствием для регулярного, здорового питания. Образ жизни московского студента зачастую сопровождается нарушением режима труда и отдыха, полноценного сна, а также приготовления и принятия пищи. Зачастую питание студентов включает в себя несбалансированную, высококалорийную пищу.

Более половины российских студентов совмещают учёбу и работу [8], что становится преградой для полноценного обеденного перерыва и других приёмов сбалансированной пищи [3]. Дефицит времени и затруднительное материальное положение вынуждают студенческую молодёжь искать самые быстрые и недорогие варианты питания. Пищевой дисбаланс порождает недостаток необходимых витаминов и микроэлементов. Систематическое неправильное питание приводит к нарушению обменных процессов в организме, что становится причиной гормональных сбоев и проблем в работе всех систем организма - проблем ситуативных, но способных превратиться в долгосрочные и/или хронические. Комплексное воздействие негативных факторов, например, несбалансированное питание в сочетании с действием стресса, недосыпания, отсутствие полноценной физической активности увеличивает риск развития различных заболеваний: увеличивается вероятность приобретения сахарного диабета второго типа, болезней желудочно-кишечного тракта, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо подчеркнуть, что эти патологии оказываются обусловлены, прежде всего, социально-экономическими [6], а не биологическими факторами, т.е. вызваны особенностями социальной среды, в которой находятся студенты, что оставляет возможность для коррекции сложившейся ситуации путем комплекса управленческих мероприятий.

Здоровье является ключевым компонентом человеческого капитала. Бережное отношение к здоровью, правильные пищевые привычки и осведомлённость о пищевом дисбалансе, а также заболеваниях, возникших по этой причине, приведёт к увеличению значений индекса здоровья QALY («quality-adjusted life year», сохранённые годы качественной жизни) и уменьшению средних значений показателя DALY («disability-adjusted life year»),

оценивающего суммарное время нетрудоспособности по причине болезни. Забота о здоровье с молодого возраста позволит продлить продолжительность здоровой, полноценной, трудоспособной жизни, а также оптимизировать расходы государства и предприятий на оказание медицинской помощи людям трудоспособного возраста.

Паттерны питания закладываются в молодые годы [2], в самый активный период жизни, в том числе и во время обучения в высших учебных заведениях, и напрямую определяют предрасположенность к основному спектру болезней образа жизни. В связи с этим меры, связанные с формированием правильных пищевых практик у студентов, представляются крайне важными. К их числу можно отнести введение обязательного обеденного перерыва, дифференцированного по времени для разных курсов и потоков учащихся, что позволяет сделать равномерной нагрузку на точки питания, а также популяризировать информацию о политике скидок для студентов в магазинах здорового питания, чтобы привлечь их внимание к необходимости беречь здоровье с молодого возраста.

Источники и литература

- 1) Александров С. Г., Скакунова А. В. К вопросу об особенностях рациона питания студентов вуза // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции, Краснодар, 27 ноября 2020 года. Краснодар: Краснодарский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова", 2020. С. 71-75.
- 2) Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Ильин А.Г. Сохранение и укрепление здоровья подростков – залог стабильного развития общества и государства (состояние проблемы) // Вестник РАМН. 2014. № 5–6. С. 65–70.
- 3) Заплаткин М. В., Королев А. В., Пантюхина А. О., Рыжова Н. Е. Совмещение учебы и работы в студенческой среде: социологические заметки // Вестник НГТУ им. Р. Е. Алексеева. Серия «Управление в социальных системах. Коммуникативные технологии». 2016. №4.
- 4) Лисицын Ю.П., Журавлева Т.В., Хмель А.А. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2014. № 2.
- 5) Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2010.
- 6) Лядова А. В. Социальное неравенство в отношении здоровья как объект научного дискурса: основные подходы и направления исследования за рубежом // Теория и практика общественного развития. 2020. № 11. С. 42–46.
- 7) Мартыненко Т. С. Болезни образа жизни: здоровье человека в современном городе // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2021. № 1. С. 18–35.
- 8) Роцин С. Ю., Рудаков В. Н. Совмещение учебы и работы студентами российских вузов // Вопросы образования. 2014. № 2. С. 152-179.