

## ИЗУЧЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ, ТЕХНИЧЕСКИХ ИНСТИТУТОВ

Ниязова О.А.,  
Мирсагатова М.Р.,  
Абдусатторова С.Ш.

Ташкентская медицинская академия, Узбекистан

### Аннотация

В настоящее время проблемы с питанием актуальны для всех слоев населения, в том числе для детей и подростков, студентов. В данном исследовании было изучено отношение студентов к питанию в столовых высших учебных заведениях, при котором были выявлены основные факторы и причины неудовлетворенности столовыми. Также в исследовании были раскрыты основные моменты касающиеся фактического питания студентов технических институтов (Ташкентский технический институт) и медицинских институтов (Ташкентская медицинская академия) и по его результатам наибольшая часть опрошенных имеют несбалансированное питание. Поэтому необходимы меры, решающие эту проблему, для предотвращения увеличения заболеваний, связанных с ЖКТ не только среди студентов, но и у всего населения.

**Ключевые слова:** студенты, рациональное питание, здоровье, исследование, учеба, заболевания ЖКТ.

Актуальность. Как известно, рациональное питание является неотъемлемой частью благополучия человека, поскольку оно принимает значительное участие в развитии физического и психического состояния, поэтому приемы пищи не должны быть хаотичными.

Здоровье населения, особенно студенческой молодежи, в значительной степени определяется его питанием, которое должно быть рациональным и сбалансированным. Рациональное питание – это правильно организованное поступление питательных веществ в организм человека, с которым мы получаем энергию и необходимые жизненно важные элементы в нужном количестве и соотношении.

На сегодняшний день правительства стран уделяют большое внимание качеству питания, на разных уровнях принимают законы, издают указы [6, 8-9, 11]. Питание же студентов практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу,

<https://conferencea.org>

всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовых. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются разные заболевания органов пищеварительной системы.

Здоровье студента – важнейшая основа его будущего. Организация рационального питания учащихся во время обучения в вузе является одним из наиболее важных факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Изучение отношения студентов к вопросу питания – важное направление в формировании у молодежи ценностных ориентаций к сохранению собственного здоровья за счет оптимального питания, развитию самосознания у студентов в области здорового питания, повышении качества жизни и учебы студентов, а также снижении количества алиментарно-зависимых болезней среди молодежи [6-8, 10].

Всем известно, что неправильное питание оставляет негативные последствия для организма и является причиной многих болезней. По данным статистических данных в период за 2007-2017 год в Узбекистане число заболеваний, связанных с ЖКТ, возросло на 22,4% и стало составлять 3,5 млн. человек [10].

По некоторым исследованиям в странах с развитой статистикой 80-90% людей страдают хроническим гастритом; 7-14% - язвенной болезнью; 50% - гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ); 40-81% - постоянно испытывают изжогу [1-4, 7].

По данным ВОЗ в большинстве стран процент населения с избыточным весом составляет более 40%. Избыточный вес приводит к нарушениям сердечно-сосудистой системы, гормональным нарушениям, патологиям опорно-двигательного аппарата и многим другим. Так в 2019 году по причине диабета скончалось 1,5 млн. человек, войдя в десятку часто встречающихся причин смертностей, а ишемическая болезнь сердца в 2020 году затрагивает 126 млн. человек, являясь причиной 16% смертей [5].

Целью исследования является изучение питания в столовых студентов высших учебных заведений, оценка удовлетворенности питанием.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в техническом университете Узбекистана (Ташкентский технический институт) и медицинской академии (Ташкентская медицинская академия). Для анализа характера питания студентов была разработана анкета, содержащая 27 вопросов. Анкета была заполнена 70 студентами из Ташкентского технического института и 82 студентами из Ташкентской медицинской академии. Заполнившие анкету студенты на данный момент обучаются на 2-3 курсах (18-21 год). Далее проводился статистический анализ.

Результаты исследования. После проведенного опроса было установлено, что практически все студенты отмечают изменения в режиме и качестве питания с момента начала учебы (80% в Ташкентской медицинской академии, 90% в Ташкентском

<https://conferencea.org>

техническом институте). Что и подтверждает нахождение студентов в группе риска быть подверженными нарушениям, связанными с ЖКТ.

Анкетирование показало, что среди студентов (Ташкентский технический институт) 3 раза в день полноценно питаются только 35% студентов, более 50% не имеют возможности соблюдать правильный режим и питаются чаще короткими перекусами или всухомятку (рисунок 1).

Почти такая же ситуация наблюдается среди студентов Ташкентской медицинской академии: полноценное трёх разовое питание (состоящее из горячих блюд) имеют только 45% студентов (рисунок 1). В результате проведенного исследования было обнаружено, что студенты медицинского профиля, как и студенты не медицинского профиля, питаются нерегулярно, часто пропуская приемы пищи.

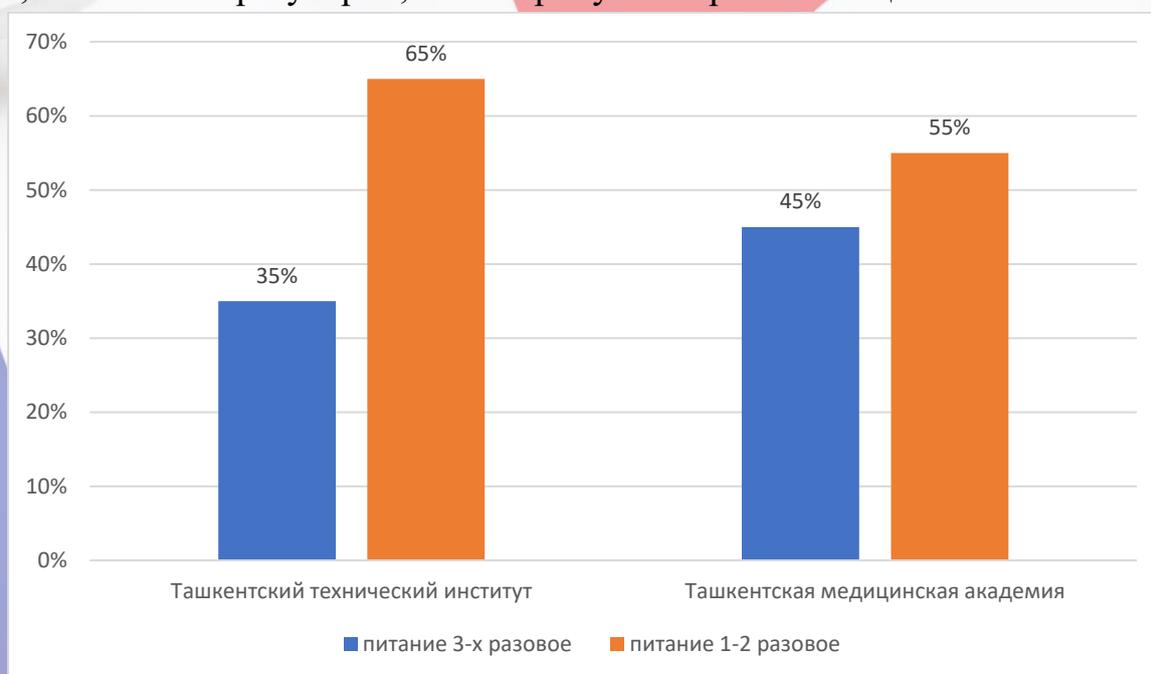


Рисунок 1. Кратность приёма полноценной пищи среди опрошенных студентов в сутки.

При разборе качества питания студентов, было выделено несколько основных продуктов питания и регулярность их употребления (каждый день, через день, 1-2 раза в неделю). Проанализировав потребление основных продуктов питания: около 80% студентов Ташкентского технического института употребляют такие белковые продукты, как рыбу и молоко 1-2 раза в неделю, около 20% вовсе не употребляют их или делают это крайне редко. Ежедневное употребление фруктов могут позволить себе более 60%, а овощей более 80% студентов.

Студенты употребляют жиры больше нормы, из-за этого обнаруживается большое число людей, страдающих переизбытком веса. Неправильное питание - это перекус в пользу

<https://conferencea.org>

сладкого и жирного: чем их больше потребляется, тем выше риск расстроить обмен веществ, вплоть до диабета.

Анализ ежедневного потребления молочных, мясных и зерновых продуктов студентами двух высших учебных заведений показал, что мясные продукты больше потребляются студентами медицинского вуза. Что касается молочных и зерновых продуктов, они почти идентично пользуются большим спросом как у студентов медицинского профиля, так и у студентов технического института.

Анализ ежедневного потребления воды показал, что студенты медицинского вуза потребляют ежедневно в среднем 2,5 л. воды (рисунок 2). А студенты технического института потребляют лишь 1,5 л. воды, что по сути мало, но не критично. На счет потребляемой газировки стоит сказать, что и студенты медицинского вуза, так и студенты технического вуза пьют ее практически ежедневно (40%).

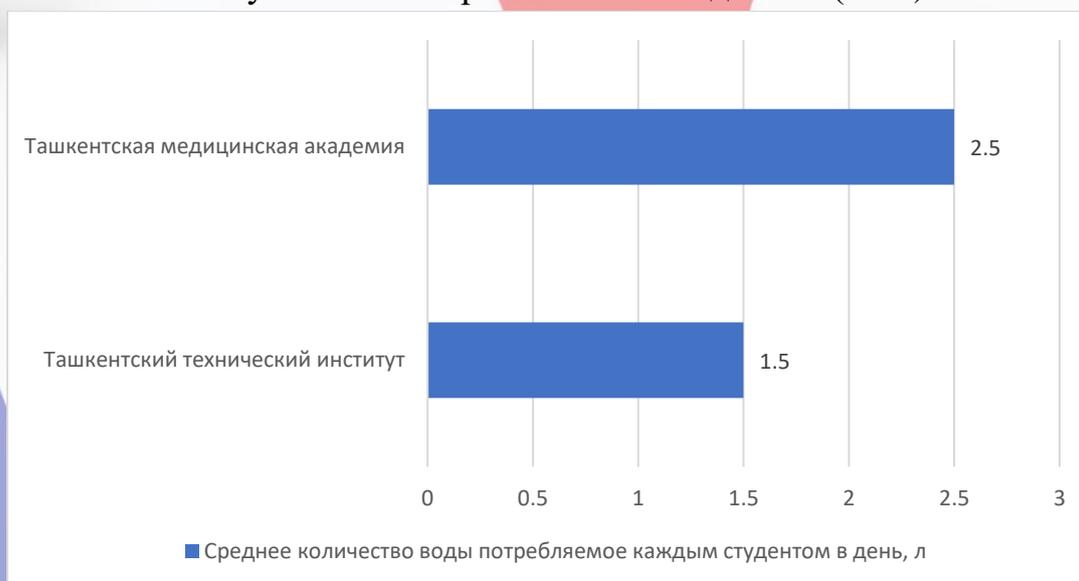


Рисунок 2. Среднее количество воды, употребляемое ежедневно каждым студентом.

Студенты проводят много времени в университетах и ради их здоровья, университет должен иметь столовые. Сами же столовые должны предоставлять разнообразный выбор блюд, и достаточное количество посадочных мест. Одним из вопросов в анкетировании был вопрос: «Удовлетворяет ли вас столовая в вашем учебном заведении?», в результате подсчета голосов, стало известно, что 60% студенты Ташкентского технического института были не удовлетворены столовыми (рисунок 3).

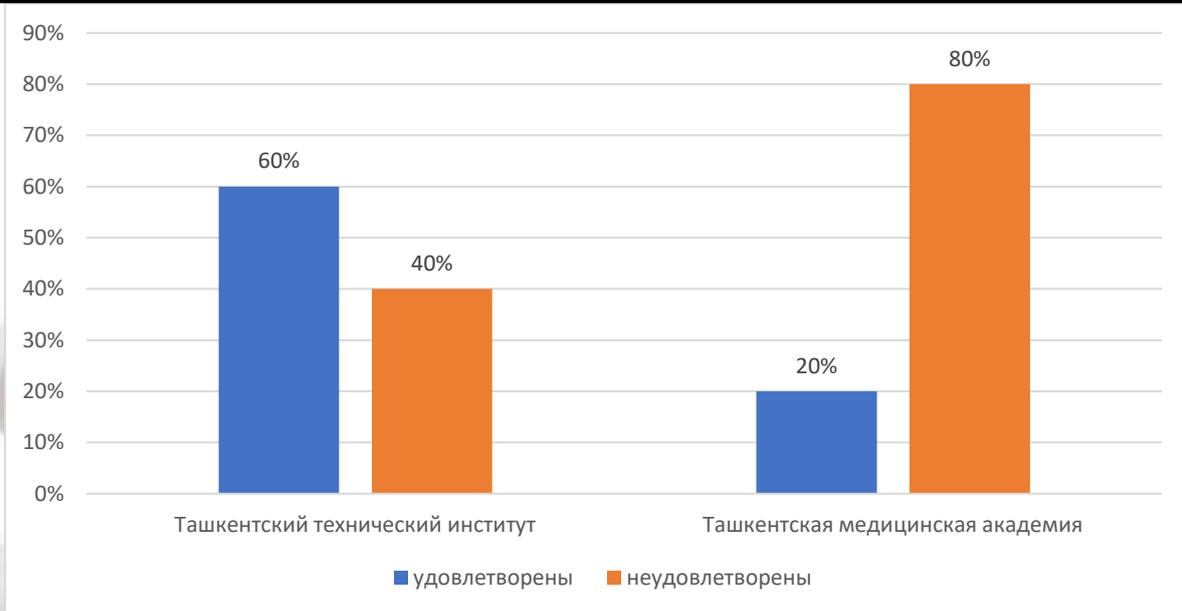


Рисунок 3. Процент студентов, удовлетворенных или не удовлетворенных столовыми при институтах.

На вопрос: «Что является большей проблемой?» ответы последовали разные.

Основные причины по которой столовая Ташкентского технического института не удовлетворяла студентов были следующие:

- высокие цены (наиболее частый ответ – 60%);
- маленькое разнообразие блюд – 47%;
- низкое качество продуктов – 10%;
- недостаточное количество посадочных мест – 30%.

В Ташкентской медицинской академии количество студентов удовлетворенных столовыми было меньше (около 30%). Оставшиеся 70% студентов были в основном не удовлетворены небольшим выбором блюд, отсутствием столовых в разных корпусах.

**Заключение.** Осуществленный анализ состояния питания студентов позволил выявить несоблюдение принципов рационального питания, что неизбежно приведет к развитию заболеваний, которые сокращают человеческую жизнь и делают ее не полноценной. Неправильная организация питания связана с отсутствием должного уровня знаний по нутрициологии, необходимого для построения здорового питания.

Во время исследования, было выявлено следующее:

- Студенты явно имеют нарушенный режим питания, поэтому замещают пропущенные приемы "едой в сухомятку" и фастфудом;

<https://conferencea.org>

- Столовые в учебных заведениях Ташкентского технического института и Ташкентской медицинской академии не пользуются большой популярностью по различным причинам;
- Некоторые продукты малодоступны для регулярного приёма в пищу, видно на примере молочных продуктов и рыбы;
- Множество студентов считают, что изменения в питании появились с начала учебы в институтах. Загруженность и объем работы так же влияют на качество и характер питания.

## Использованная литература

1. Abdukadirova, L. K., Jalolov, N. N., Nozimjonova, M. N., & Narzullayeva, U. S. (2022). EVALUATION OF PRACTICAL NUTRITION OF PATIENTS WITH CHRONIC HEPATITIS.
2. Akhmadaliev, N. O., Imamova, A. O., Niyazova, O. A., Muratbayeva, A. P., & Umarov, B. A. (2023). HYGIENIC CHARACTERISTICS OF HARMFUL FACTORS OF WORKING CONDITIONS OF INFECTIOUS DISEASES DOCTORS.
3. Axmadaliyeva, N., Imamova, A., Nigmatullayeva, D., Jalolov, N., & Niyazova, O. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog 'lom turmush tarzini shakllantirishning dasturiy platformasi.
4. Bobomuratov, T. A., & Imamova, A. O. Q. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR ORGANIZIMIDA VITAMIN VA MINERALLAR YETISHMASLIGINING AHAMIYATI. Academic research in educational sciences, (1), 24-30.
5. Bobomuratov, T. A., & Imamova, A. O. K. (2023). Forms and methods for forming a healthy lifestyle in children. Academic research in educational sciences, (1), 19-23.
6. Imamova, A. O., & Bobonazarova, M. N. (2022, November). Renewable energy sources as a measure to prevent the depletion of the ozone layer. Uzbekistan-Japan International Conference «Energy-Earth-Environment-Engineering», November 17-18, 2022, Uzbek-Japan Innovation Center of Youth, Tashkent, Uzbekistan 8 бет.
7. Imamova, A. O., Ahmadaliev, N. O., & Bobomurotov, T. A. (2022). Health states of children and ways to optimize the formation of the principles of a healthy lifestyle.
8. Jalolov, N. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog 'lom turmush tarzini shakllantirishning dasturiy platformasi.
9. Jalolov, N. N., Imamova, A. O., & Sultonov, E. Y. (2023). Proper nutrition of athletes, martial arts.
10. Jalolov, N. N., Niyazova, O. A., & Khairullaeva, L. G. (2023). Studying the actual nutrition of students of technical institutions (uzbekistan, germany).

11. Kobiljonova, S. R., & Jalolov, N. N. (2023). REPRODUCTIVE AND PERINATAL OUTCOMES BORN BY CAESAREAN SECTION.
12. Mirsagatova, M. R. (2023). Features of the Microflora of the Gastrointestinal Tract in Chronic Inflammatory Diseases of the Upper Digestive Organs in Children.
13. Niyazova, O. A. (2018). STUDY OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS. Medical Scientific Bulletin of Central Chernozemye (Naučno-medicinskij vestnik Central'nogo Černozem'â), (73), 54-58.
14. Niyazova, O. A., & Imamova, A. O. (2023). Improving the organization of the provision of medical services and the Digital environment. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 3(02), 41-46.
15. Sul'tonov, E. Y., Sariullaycva, X. A., Salomova, F. I., & Mirsagatova, M. R. (2023). Ochiq suv havzalari suv namunalari tahlili. Здоровый образ жизни международная научно-практическая конференция.
16. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(11), 85-89.
17. Zokirkhodjayev, S. Y., Jalolov, N. N., Ibragimova, M. M., & Makhmudova, I. A. (2019). THE USE OF LOCAL LEGUMES IN THE DIET THERAPY OF CHRONIC HEPATITIS. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi, (1), 64-68.
18. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей (Doctoral dissertation, O 'zbekiston Respublikasi Sog 'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to 'plami 153 bet).
19. Жалолов, Н., Зокирходжаев, Ш. Я., & Саломова, Ф. И. (2022, May). Сурункали гепатит билан касалланган беморларнинг хақиқий овқатланишини баҳолаш. «Тиббиётдаги замонавий илмий тадқиқотлар: долзарб муаммолар, ютуқлар ва инновациялар»//мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция.
20. Закирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Абдукадилова, Л. К., & Мирсagatova, M. P. (2023). ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГЕПАТИАХ.
21. Зокирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Ибрагимова, М. М., & Махмудова, И. А. (2019). Сурункали гепатитлар пархезтерапиясида маҳаллий дуккакли махсулотларни қўллаш.

- 22.Кобилжонова, Ш. Р., Жалолов, Н. Н., & Журабоев, М. Т. (2022). Тугри овкатланиш спортчилар юкори натижалари гарови.
- 23.Кобилжонова, Ш. Р., Миррахимова, М. Х., & Садуллаева, Х. А. (2022). Значение экологических факторов при бронхиальной астме у детей.
- 24.Кобилжонова, Ш. Р., Миррахимова, М. Х., & Садуллаева, Х. А. (2022). Распространенность и факторы риска бронхиальной астмы у детей.
- 25.Миррахимова, М. Х., Нишонбоева, Н. Ю., & Кобилжонова, Ш. Р. (2022). Атопик дерматит билан касалланган болаларда панкреатик етишмовчиликни коррекциялаш.
- 26.Миррахимова, М. Х., Садуллаева, Х. А., & Кобилжонова, Ш. Р. (2022). Значение экологических факторов при бронхиальной астме у детей (Doctoral dissertation, Россия).
- 27.Мирсагатова, М. Р. (2017). Особенности трудового процесса при производстве хрусталя. Молодой ученый, (1-2), 34-35.
- 28.Ниязова, О. А. (2022). Изучение и питания школьников обучающихся в городских и сельских условиях (Doctoral dissertation, “O ‘zbekiston Respublikasi Sog ‘liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti “Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi” xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to ‘plami).
- 29.Ниязова, О. А., & Имамова, А. О. (2023). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ И ЦИФРОВОЙ СРЕТЫ. Европейский международный журнал междисциплинарных исследований и управленческих исследований, 3(02), 41-46.
- 30.Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). Гигиеническая оценка питания учащихся медицинских колледжей. Прикладные информационные аспекты медицины, 21(3), 63-66.
- 31.Ниязова, О. А., Саломова, Ф. И., & Ахмадалиева, Н. О. (2022). Изучение изменений состояния здоровья школьников возникающих при неправильной посадке.
- 32.Ниязова, О., & Саломова, Ф. (2022). Studying changes in the health state of school children arising from incorrect fitting.
- 33.Ниязова, О., Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., & Валиулин, Р. И. (2022, May). Определение степени удовлетворенности студентов питанием в столовых высших учебных заведений. Сборник материалов международной научно-практической конференции «Современные научные исследования в медицине: актуальные вопросы, достижения и инновации»,.
- 34.Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Имамова, А. О., & Ниязова, О. А. (2022). Формирование принципов здорового образа жизни у дошкольников (Doctoral

- dissertation, O ‘zbekiston Respublikasi Sog ‘liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti “Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi” xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to ‘plami 153 bet).
35. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Ниязова, О. А., & Хайруллаева, Л. Г. (2022). Изучение и гигиеническая оценка питания студентов Высших учебных заведений (узбекистан, германия).
36. Саломова, Ф. И., Ниязова, О. А., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Гигиеническая оценка расписания средних классов Общеобразовательных школ наманганской области.
37. Саломова, Ф. И., Шеркушева, Г. Ф., Салуллаева, Х. А., Султанов, Э. Ё., & Облокулов, Л. Г. (2023). Загрязнение атмосферного воздуха города алмалык.
38. Саломова, Ф., Садуллаева, Х., & Кобилжонова, Ш. (2022). Гигиеническая оценка риска развития аллергических заболеваний кожи у детского населения. Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии, 1(01), 88-91.
39. Jalolov, N. N., Mukhammadzokirov, S. S., Mirsagatova, M. R., & Sulstonov, E. Y. (2023). Yumshoq toqimalar va suyaklarning xavfli osmalarida MR-tomografiya yordamida radiologic diagnostikaning multimodal nur tekshirish usullari samaradorligini baholashni dasturlash.