УДК 613.2-057.875(471.331)

Г.С. Джулай[1], Т.Е. Джулай[1], А.Д. Карпова[1], А.Н. Неведомский[2], А.А. Смирнов[2]

ФАСТФУД В ПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА ТВЕРИ: ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ, ПРЕДПОЧТЕНИЯ, РИСКИ

[1]Кафедра факультетской терапии ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России,
[2]Кафедра электронных вычислительных машин ФГБОУ ВО Тверской государственный технический университет

Статья анализирует результаты анкетирования студентов 18–28 лет, обучающихся в государственных медицинском (124) и техническом (67) университетах г. Твери, с применением оригинальной анкеты, позволившей выявить частоту и особенности использования фастфуда в повседневной жизни. Показана широкая представленность (96%) пищевого рациона быстрого питания как у коренных жителей города, так и у иногородних студентов. В своем выборе фастфуда студенты руководствуется преимущественно его доступностью, быстротой приобретения и вкусовыми качествами. При этом как студенты-медики, так и студенты технического университета недостаточно информированы относительно достоинств и недостатков данной системы питания.

Ключевые слова: *фастфуд, пищевые предпочтения, бытовые привычки студентов.*

FAST FOOD IN NUTRITION OF TVER STUDENT YOUTH: REPRESENTATION, PREFERENCES, RISKS

G.S. Dzhulay[1], T.E. Dzhulay[1], A.D. Karpova[1], A.N. Nevedomskiy[2], A.A. Smirnov[2]

[1]Tver State Medical University
[2]Tver State Technical University

The article analyzes the results of the survey of 18–28-year-old students of the state medical (124) and technical (67) universities in Tver, using the original questionnaire, which revealed the frequency and special features of using fast food in everyday life. High representation (96%) of a fast food diet is shown both among the indigenous inhabitants of the city and in nonresident students. In the choice of fast food students are guided primarily by its accessibility, speed of acquisition and taste. At the same time, both medical students and students of the technical university are not sufficiently informed about the merits and demerits of this food system.

Key words: *fast food, food preferences, everyday habits of students.*

Введение

Происходящие в мире процессы глобализации коснулись и унификации питания населения разных стран, в том числе и путем взаимопроникновения в бытовые привычки кулинарных традиций и технологий разных национальных культур [1–2]. При этом сам темп современной жизни способствовал тому, что за последние десятилетия широко и повсеместно используются продукты и блюда, уже готовые к употреблению практически без дополнительных кулинарных технологий, а система быстрого питания (фастфуд) стала позиционироваться как оптимальная для быта современного человека, способствующая сохранению временно́го и финансового ресурсов [3–4].Однако с позиций здорового образа жизни система фастфуда обнаружила и свои негативные стороны: высокую калорийность, преобладание углеводных и жировых составляющих в ущерб белкам, большое содержание поваренной соли и трансизомеров жирных кислот, низкое содержание свежих овощей и фруктов [5]. Такие особенности рациона при преимущественном его потреблении не только не обеспечивают полноценного набора нутриентов, но, как выяснилось, формируют психологическую зависимость человека, способствуя поддержанию эмоционального равновесия и привлекательности такой системы питания, в том числе у детей и подростков. Больше того, запрет на фастфуд, чем бы он ни был вызван, формирует депрессивные тенденции в психическом статусе [6]. Данный аспект проблемы вызывает озабоченность специалистов в разных странах мира. Запрос «fastfood diet in adolescent» в базе данных PubMed на 04.04.2017 дал 684 ссылки. Лейтмотивом публикаций из разных стран стала констатация высокой частоты систематического использования фастфуда в детской и подростковой популяции и связанный с ним рост числа метаболических расстройств в виде ожирения и сахарного диабета [7–8].Установлены также основные дефекты организации питания студентов университета, в их числе редкие приемы пищи с преимущественно двухразовым питанием, недостаточное употребление овощей и фруктов, большое количество сладких напитков и кофе [9].

При этом система быстрого питания с использованием высококалорийных блюд, практически готовых к употреблению, способствуя быстрой прибавке массы тела, пришла в противоречие с практикой

самоограничения в еде, которая все шире распространяется в современном обществе под влиянием представлений об идеальной телесности, предполагающей обладание здоровым и стройным телом [10]. Эти тенденции в первую очередь адресованы людям молодого возраста, и медицинское сообщество их единодушно поддерживает как непременный элемент здорового образа жизни. Поддержку и отклик оно ожидает от студенчества как наиболее образованной и мотивированной на жизненный успех части молодежи.

Цель: изучить представленность фастфуда в бытовых привычках студентов тверских вузов и их информированность относительно достоинств и недостатков этой системы питания.

Материал и методы

Проведено анонимное анкетирование 191 студента-добровольца: женщин – 109 (57%), мужчин – 82 (43%). Среди опрошенных были студенты 4-го курса лечебного факультета Тверского ГМУ (124 человека − 65%); студенты 3-го и 4-го курса факультета информационных технологий и 3-го курса машиностроительного факультета ТвГТУ (67 − 35%) в возрасте 18–28 лет. Использована оригинальная анкета, содержащая 17 вопросов, позволяющих выявить частоту и особенности использования фастфуда студенческой молодежью.

Результаты

Анализ результатов анкетирования показал, что любители фастфуда составляют абсолютное большинство (183 – 96%) опрошенных студентов, респонденты, не посещающие заведения быстрого питания, составили всего 4% (8 человек, в том числе 5 студентов Тверского ГМУ и 3 −ТвГТУ).

Анализ взаимосвязи предпочтений фастфуда и домашнего питания студентов показал, что проживают в Твери постоянно и в основном питаются дома 44 студента Тверского ГМУ (66%) и 66 студентов ТвГТУ (53%). При этом студентов – жителей Твери, предпочитающих фастфуд, было 6 из Тверского ГМУ (9%) и 5 из ТвГТУ (4%). Иногородние студенты, самостоятельно занимающиеся приготовлением пищи, составили соответственно 15 (22%) и 46 (37%), тогда как иногородние студенты, преимущественно посещающие заведения фастфуда, – 2 (3%) и 7 (6%). При этом в заведениях быстрого питания чаще 3 раз в неделю питаются 6 из ТГМУ (9%) и 5 из ТвГТУ (4%); 1–2 раза в неделю – соответственно 19 (28%) и 23 студента (19%). Эпизодически (1–2 раза в месяц) фастфудом питаются 21 студент ТГМУ (31%) и 61 студент ТвГТУ (49%), еще реже (1 раз в несколько месяцев) – 16 (24%) и 32 студента (26%) соответственно.

Заметных различий в предпочтениях видов фастфуда студенты обоих вузов не отмечали. При этом и у медиков, и у техников среди предпочтений вариантов быстрого питания лидировал картофель фри (94 приверженца), пицца (82), шаурма (78), гамбургеры (75), заметно реже студенты обоих вузов выбирали блины (28), сэндвичи (25) и различные варианты хот-дога (16). Напитки, относящиеся к системе фастфуда (Coca-Cola, Fanta и подобные), систематически употребляли 95 респондентов.

Студенты обоих тверских вузов в качестве основного мотива для выбора системы фастфуда указывали в анкете, как следовало ожидать, быстроту организации приема пищи (50 респондентов). При этом 49 респондентов предпочитали именно вкус блюд. Учитывая особенности студенческого быта, 29 студентов отмечали отсутствие свободного времени для самостоятельного приготовления пищи, 26 человек предпочтение фастфуда объясняли собственной ленью или неумением (6 случаев) заниматься приготовлением горячих блюд. Другие причины указывались в 49 случаях. Своей относительной дешевизной фастфуд привлекал всего 5 респондентов.

Наиболее популярным учреждением быстрого питания среди студентов обоих вузов оказалась тверская сеть «Chicken House» (102 респондента), реже «McDonald's» (55), «KFC» (49), «Burger King» (29), реже студенты посещали другие заведения (18).

Если бы студенту предложили на выбор полноценный домашний обед или фастфуд, то 115 (95%) медиков выбрали бы домашнюю еду, 3 (2,5%) – фастфуд, затруднились с выбором – 3 (2,5%), тогда как для студентов ТвГТУ эти показатели составили 53 (85%), 6 (10%), 3 (5%). Питание в университетской столовой считают достойной альтернативой заведениям с едой быстрого приготовления 55 (45%) студентов Тверского ГМУ и 36 (58%) студентов ТвГТУ, не согласны с данным утверждением соответственно 66 (55%) и 26 (42%) студентов тверских вузов, в качестве основных причин называя высокую стоимость, невысокие вкусовые свойства и качество. С точки зрения 31 (36%) студента Тверского ГМУ и 8 (13%) – ТвГТУ, заведения быстрого питания готовят более качественную продукцию и имеют разнообразное меню (от бургера до блинчиков). Здоровым и полезным считают исключительно домашний рацион питания 94 (78%) студента Тверского ГМУ, допускают смешанный тип рациона 19 (16%) и не задумывались о характере питания – 8 (6%). Что касается студентов ТвГТУ, то эти показатели составили соответственно 35 (56%), 15 (24%) и 12 (20%).

Одновременно с оценкой степени приверженности фастфуду анкета позволила установить и представления об основных тенденциях здорового образа жизни и методах контроля метаболизма. Популярность занятий в различных спортивных секциях среди студентов тверских вузов была высокой – не занимались спортом всего 5% студентов-медиков и 12% студентов ТвГТУ. При этом только 24% студентов Тверского ГМУ и 21% студентов ТвГТУ не контролируют массу тела. Об имеющемся дефиците массы тела (ИМТ < 19) осведомлены соответственно 7 и 6% студентов обоих вузов, об избытке (ИМТ 25–29,9) – 10% и 15%, разные степени ожирения

(ИМТ > 29,9) – 2,4 и 3%.На момент анкетирования вес полностью устраивал 48 (40%) студентов Тверского ГМУ и 26 (42%) студентов ТвГТУ. Анализ результатов анкетирования показал, что вес в норме и проблемы со здоровьем отсутствуют у 21 (17%) студента Тверского ГМУ и 11 (18%) студентов ТвГТУ. После начала регулярного посещения заведений быстрого питания изменился только вес, но общее самочувствие сохранилось прежним у 6 (5%) студентов Тверского ГМУ и 8 (13%) – ТвГТУ; прибавили в весе и стали себя хуже чувствовать соответственно 6 (5%) и – 3 (5%) студента; самочувствие и вес не изменились у 106 (87,5%) и 47 (76%) респондентов; стали чувствовать себя лучше, при том что вес устраивает – 2 (1,5%) и 3 (5%) опрошенных.

При этом 70 (58%) студентов-медиков и 37 (60%) студентов ТвГТУ не имеют диагностированных хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, еще 22 (18%) и 8 (13%) студентов обоих вузов соответственно ранее не обследовались. Тем не менее, регулярное употребление фастфуда сопровождается симптомами нарушения пищеварения. Наиболее частые симптомы, наблюдаемые после употребления фастфуда у студентов ТГМУ: отрыжка – 30 (25%); изжога – 17 (14%); икота – 13 (11%); метеоризм – 13 (11%); абдоминальная боль – 8 (7%); тошнота, рвота – 4 (3%); запор – 2 (2%); диарея – 1 (1%). Данные симптом(ы) имеют 54 студента (45%), нет у 67 (55%). У студентов ТвГТУ наиболее часто после употребления фастфуда наблюдаются отрыжка – 14 (23%); боль – 6 (10%); метеоризм – 6 (10%); изжога – 5 (8%); икота – 3 (5%); тошнота, рвота – 1 (2%). Данные симптом(ы) имеют 30 студентов (48%), их нет у 32 (52%).

Обсуждение и заключение

Анализ итогов анкетирования студентов медицинского и технического университетов Твери показал высокую частоту использования пищевого рациона быстрого питания обучающейся молодежью как из числа коренных жителей города, так и из иногородних студентов. Основу такого выбора составляют, как и следует из самого термина «фастфуд», малые затраты времени на питание в условиях типичного для студенческой молодежи его дефицита, что подтверждает результаты анкетирования студентов других вузов страны [4–5, 11–12], а также пищевое удовлетворение вкусом. Очевидно, что студенты вузов недостаточно информированы относительно достоинств и недостатков рациона фастфуда и в своем выборе руководствуется преимущественно его доступностью, быстротой и вкусовыми качествами. При этом студенты-медики, уже ознакомленные в процессе своего профессионального обучения с вопросами гигиены питания, существенно не отличаются от менее информированных студентов технического вуза по представленности фастфуда в своем рационе.

Это диктует, с одной стороны, необходимость усилить продвижение объективной информации по вопросам гигиены системы быстрого питания, а, с другой стороны, обязывает администрации вузов контролировать работу студенческих столовых, в том числе и с точки зрения качества и разнообразия предлагаемого набора блюд.

Именно через организацию системы информирования молодежи по вопросам рационального питания, выработки навыков здорового образа жизни и воспитания общей стратегии безопасности жизнедеятельности предлагают действовать администрации учебных заведений, действуя, в том числе, через институты кураторов. Особого внимания требует работа со студентами первого года обучения [7]. В числе приоритетов информационных программ – обеспечение большего потребления блюд из мяса, рыбы, овощей, свежих фруктов при ограничении использования кондитерских изделий, сладких напитков, а также более частых приемов пищи с обязательным завтраком [13].

В столь важном вопросе, каким является формирование здоровых поколений граждан, по мнению В.И. Гувакова и А.В. Панова [14], очень большая роль принадлежит властным структурам государства, которое, действуя через бизнес-сообщества и средства массовой информации и имея ресурсы для выявления рисков сложившегося уклада жизни, формирует и поддерживает стиль потребления.

Литература/References

1. *Вигель Н.Л.* Пищевая культура как метод изучения социокультурных трансформаций / Н.Л. Вигель // Сервис plus. – 2016. – Т. 10. – № 3. – С. 62–67.

Vigel' N.L. Pishhevaja kul'tura kak metod izuchenija sociokul'turnyh transformacij / N.L. Vigel' // Servis plus. – 2016. – T. 10. – № 3. – S. 62–67.

2. *Переверзева Э.В.* Питание современного человека: путь развития или деградации? / Э.В. Переверзева, С.Н. Филиппова // Вестник РМАТ. – 2015. – № 4. – С. 117–130.

Pereverzeva Je.V. Pitanie sovremennogo cheloveka: put' razvitija ili degradacii? / Je.V. Pereverzeva, S.N. Filippova // Vestnik RMAT. – 2015. – № 4. – S. 117–130.

3. *Сохань И.В.* Фастфуд как актуальная гастрономическая практика потребления / И.В. Сохань // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2011. – Т. 14. – № 5. – С. 260–269.

Sohan' I.V. Fastfud kak aktual'naja gastronomicheskaja praktika potreblenija / I.V. Sohan' // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. – 2011. – T. 14. – № 5. – S. 260–269.

4. Fastfood – проблема питания современной молодежи / М.А. Мясникова и др. – Научное сообщество студентов: сб. материалов VIII Международной студенческой науч.-практ. конференции, 2016. – С. 229–231.

Fastfood – problema pitanija sovremennoj molodezhi / M.A. Mjasnikova i dr. – Nauchnoe soobshhestvo studentov: sb. materialov VIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauch.-prakt. konferencii, 2016. – S. 229–231.

5. *Юдицкая Е.С.* Потребительское поведение современной студенческой молодежи в сфере питания / Е.С. Юдицкая // Научные достижения и открытия современной молодежи: актуальные вопросы инноваций.– Пенза: Наука и просвещение, 2017. – С. 486–488.

Judickaja E.S. Potrebitel'skoe povedenie sovremennoj studencheskoj molodezhi v sfere pitanija / E.S. Judickaja // Nauchnye dostizhenija i otkrytija sovremennoj molodezhi: aktual'nye voprosy innovacij. – Penza: Nauka i prosveshhenie, 2017. – S. 486–488.

6. *Смирнова М.В*. Пиры ребенка: агрессия фастфуда / М.В. Смирнова // Психология и педагогика на современном этапе. – 2014. – Т. 5. – С. 35–38.

Smirnova, M.V. Piry rebenka: agressija fastfuda / M.V. Smirnova // Psihologija i pedagogika na sovremennom jetape. – 2014. – T. 5. – S. 35–38.

7. *McSharry P*. Promoting healthy life style behaviors and well-being among nursing students / P. McSharry, P. Timmins // Nurs. Stand. – 2017. – Vol. 34. – № 24. – P. 51–63.

8. *Von A.D*. Predictors of health behavior in college students // A.D. Von et al. // J. Adv. Nurs. – 2004. – Vol. 48/ – № 5. – P. 463–474.

9. *Teleman A.A*. Nutritional habits in Italian university students / A.A. Teleman et al. // Ann Ist Super Sanita. – 2015. – Vol. 51. – № 2. – P. 99–105.

10. *Зарубина Н.Н*. Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России / Н.Н. Зарубина // Вестник Института социологии. – 2015. – Т. 14. – № 3. – С. 30–48.

Zarubina N.N. Asketicheskie, disciplinarnye i samoogranichitel'nye praktiki kak faktor formirovanija strategij pitanija v sovremennoj Rossii / N.N. Zarubina // Vestnik Instituta sociologii. – 2015. – T. 14. – № 3. – S. 30–48.

11. *Боленкова Т.Л*. Фастфуд – быстрая еда / Т.Л. Боленкова, М.В. Борисова // Actualscience. – 2016. – Т. 2. – № 12. – С. 36–38.

Bolenkova T.L. Fastfud – bystraja eda / T.L. Bolenkova, M.V. Borisova // Actualscience. – 2016. – T. 2. – № 12. – S. 36–38.

12. *Щенникова М.В*. Роль правильного питания и занятий спортом в процессе жизнедеятельности студента / М.В. Щенникова // Современные инновации. – 2017. – № 1. – С. 20–21.

Shhennikova M.V. Rol' pravil'nogo pitanija i zanjatij sportom v processe zhiznedejatel'nosti studenta / M.V. Shhennikova // Sovremennye innovacii. – 2017. – № 1. – S. 20–21.

13. *Milosavljevic D.* Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population / D. Milosavljevic, M.L. Mandic, I. Banjari // CollAntropol. – 2015. – Vol. 39. – № 1. – P. 101–107.

14. *Гуваков В.И*. Потребительский контракт власти и бизнеса в пространстве стиля жизни (к постановке проблемы) / В.И. Гуваков, А.В. Панов // Бизнес. Общество. Власть. – 2010. – Т. 4. – № 4. – С. 28–39.

Guvakov V.I. Potrebitel'skij kontrakt vlasti i biznesa v prostranstve stilja zhizni (k postanovke problemy) / V.I. Guvakov, A.V. Panov // Biznes. Obshhestvo. Vlast'. – 2010. – T. 4. – № 4. – S. 28–39.

Джулай Татьяна Евгеньевна (контактное лицо) – ассистент кафедры факультетской терапии ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России. 170100, Тверь, ул. Советская, д. 4. Тел. 8 (4822) 44–47–67; e-mail: tdzhulay@mail.ru.

УДК 613.81:616.33/.34

П.В. Макаров, В.К. Макаров

ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ. НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

Кафедра инфекционных болезней и эпидемиологии
ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России

Статья представляет обзор литературы, касающейся современных представлений об эпидемиологических особенностях потребления алкоголя и его неблагоприятных последствиях воздействия на желудочно-кишечный тракт.

Ключевые слова: *алкоголь, эпидемиология, воздействие на желудочно-кишечный тракт.*

EPIDEMIOLOGY OF ALCOHOL CONSUMPTION. ADVERSE EFFECTS AND CONSEQUENCES OF IMPACT ON THE GASTROINTESTINAL TRACT

P.V. Makarov, V.K. Makarov

Tver State Medical University

The article provides a review of the literature on current views on the epidemiological features of alcohol consumption and its adverse effects on the gastrointestinal tract.

Key words: *alcohol, epidemiology, effects on the gastrointestinal tract.*

По данным ВОЗ, алкоголизмом в мире страдают около 70 млн человек. Распространенность алкоголизма составляет 2%. В Российской Федерации в 2000 г. состояло на учете 1513,1 чел. на 100 тыс. населения (около 1,5%). При этом надо иметь в виду, что истинное число случаев в 2–3 раза превышает официальные данные [1]. По оценкам экспертов ВОЗ, количество алкоголиков составляет около 5 млн. человек, или 3,4% от всего населения России [2].