

Секция «Методология социологических исследований»

## Проблемы питания современной студенческой молодежи

*Герасимова Варвара Ильинична*

*Студент (бакалавр)*

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Россия

*E-mail: saaskuo@mail.ru*

**Актуальность темы исследования.** Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увлечение среди молодых лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечнососудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь правильно питаться.

**Социологическая проблема исследования** заключается в том, что большинство современной студенческой молодежи неправильно питаются и из-за этого у них возникают проблемы со здоровьем. Проблема качественного питания студентов в целом также признана ключевым фактором повышения качества жизни.

Данное учебное социологическое исследование проводилось в феврале 2015 года. Анкета была составлена с целью изучения проблемы питания студенческой молодежи на примере студентов Северо-восточного федерального университета. Всего приняли участие 100 респондентов с 1 по 5 курсы, из них 45 юношей и 55 девушек, в возрасте от 16 лет и старше.

По половому признаку респонденты разделены на 45 юношей и 55 девушек. Из них на возрастную группу 16-20 лет приходится по 22 юношей и 16 девушек, на возрастную группу 20 лет и старше - 23 юношей и 39 девушек. Анализ по курсу респондентов показывает, что преобладает доля 3 курса- 50%, а за ним 2 курс 20% , 1 курс - 15%, 4 курс - 12% и самая наименьшая доля 5 курса - 3%. По результатам анкетирования мы выяснили, что большинство респондентов ( 73%)считают, что не правильно питаются. Лишь 27% респондентов считают, что правильно питаются.

Большинство студенческой молодежи в основном предпочитают еду домашнего приготовления, что очень радует - это целых 65 %. 18% предпочитают есть столовой или в кафе. Это тоже как бы все равно домашняя еда. Только 7 % опрошенных предпочитают еду быстрого приготовления.

Радует то, что 48 % наших студентов редко пьют пиво, слабоалкогольные напитки и энергетические коктейли (анкета была анонимной, поэтому мы склонны верить нашим студентам) 35% студентов утвердили, что никогда не пьют пиво, слабоалкогольные напитки и.тп,15 % утверждают, что часто пьют и только 2% студентов признались, что они пьют постоянно. Также 48 % студентов редко пьют колу, пепси, спрайт и другие газированные напитки. 29% опрошенных пьют газированные напитки часто, 12 % опрошенных воздерживаются от газированных напитков и 11 % студенческой молодежи злоупотребляют газированными напитками.

Ещё радует тот факт, что основная масса опрошенных редко употребляют в пищу шаурму и жаренные пирожки, чебурек, беляши и тп. продукты. Больше половины наших студентов редко питаются фаст-фудами, хотя тенденция последних лет говорят о том,

что заведения такого типа очень популярны. Имеются и печальные факты- почти половина студенческой молодежи часто едят жаренную, жирную, острую пищу. Лишь от 1 до 6 % студентов воздерживаются такой пищи. От 11 до 18% утвердили, что они постоянно едят жаренную, жирную, и острую пищу. Ещё один немаловажный вопрос нашей анкеты "Соотношение вашего веса к росту"- половина опрошенных посчитали, что у них соотношение веса к росту в пределах нормы, ниже нормы у 22% опрошенных, выше нормы у 17% , 2 % опрошенных считают соотношение своего веса к росту намного выше нормы и не скрывают этого. А 9% опрошенных не знают соотношение веса к росту.

Как выяснилось, что больше половины студенческой молодежи не имеют хронические заболевания(62%), что очень радует, только у 10% опрошенных имеются хронические заболевания такие как: хронический гастрит, анемия, бронхит, сердечно- сосудистый ПИК, синусит, тонзиллит, ОРВИ, панкреатит и ангина.

И так вывод из всей нашей работы: студенты от 16 лет и старше к счастью в основном не страдают хроническими заболеваниями связанные с неправильным питанием, но время бежит неутолимо быстро и в будущем если мы не пересмотрим культуру своего питания и не сделаем для себя определенные выводы на могут грозить: гастрит, сердечнососудистые заболевания, диабет, стресс, депрессия...

**В заключении** можно сказать , что питание составляет основу здорового образа жизни. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов. Они могут быть вызваны рядом причин. Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов, может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и маринованной пищи. К счастью наши студенты не злоупотребляют алкоголем.

По результатам исследования можно сделать вывод, что большинство студентов подтвердили, что неправильно питаются. Студенты нашего вуза предпочитают есть в домашних условиях, т.е предпочитают домашнюю еду, нежели еду быстрого приготовления. К счастью, у большинства студентов с пищеварением все в порядке и не имеются хронические заболевания.

Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

### **Источники и литература**

- 1) 1. Калужный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Маслова В.Ю. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки // Научное мнение: научный журнал / Санкт-Петербургский университетский консорциум. – СПб., 2012. - №4. – С.133-137.