

Д.Я. Ризайдин, А.А. Табаева

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қаласы, ҚР

БІРІНШІ КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ ТАМАҚТАНУ СИПАТЫН ГИГИЕНАЛЫҚ БАҒАЛАУ (ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗҰУ СТУДЕНТТЕРІ БОЙЫНША)

Салауатты өмір салтының басты құрастырушысының бірі дұрыс тамақтану болып табылады. Халықтың басым бөлігі өздерінің денсаулықтарына немқұрайлы қарайды. Уақыттың жетіспеушілігі, тамақтану мәдениетін жете білмейтіндігі, қазіргі заманғы өмір сүру қарқыны осының барлығы азық-түлік таңдауында қиыншылықтарға алып келді. Студенттер арасында кең танымалға тез дайын болатын, әр түрлі химиялық қоспаларға толы тағамдар ие болғаны алаңдатады. Осындай теріс жағдайдың өтемақысы дұрыс тамақтану болып табылады. Көп жағдайда студенттер ретсіз, жол-жөнекей, құрғақтай, күніне 1-2 рет тамақтанады, көбі асхана қызыметін қолданбайды. Студенттер тағамдарында басым бөлікті көмірсулары алады, себебі олар арқылы қуат шығындарын толтыру жеңіл.

Зерттеудің мақсаты – ҚазҰУ бірінші курс студенттерінің тамақтану үйлесімділігі мен ұйымдастырылуын гигиеналық бағалау және тәжірибелік ұсыныстарды әзірлеу болып табылды.

Зерттеу нәтижелері: Медициналық-әлеуметтік зерттеу нәтижесінде 72% респонденттің күніне ыстық тағамды 1 рет ғана қабылдайтындығы анықталды. Оқу барысында үнемі стресске ұшырайтындықтарын 60% растады. Фаст-фудты 67% студенттің мезгілмен қолданатындықтары анықталды.

Шешім: Зерттеу нәтижелері студенттердің физикалық дамуына әсер етуші тамақтануының үйлесімділігі мен ұйымдастырылуын жақсартуға қатысты кешенді әзірлеуге мүмкіндік береді.

Түйінді сөздер: тамақтану, студенттер, тамақтану үйлесімділігі, сау тамақтануды ұйымдастыру, гигиеналық бағалау.

Кіріспе.

Студент жастар белгілі бір жас категориясына жататын, арнайы еңбек ерекшеліктерімен және өмір жағдайларымен біріктірілген халықтың кәсіптік-өндірістік тобы ретінде қарастырылуы керек. Осы факторларды ескере отырып, студенттерді ерекше топқа бөлу мақсатқа лайық.

Студенттер тамағының сапалы құрамын бағалау кезінде бірқатар негізгі құрамды бөліктер бойынша тамақтанудың теңгерілмегендігі – жануарлар белоктарының, өсімдік майларының, кальцийдің, аскорбин қышқылының және тиаминнің аз болуы жиі байқалады. Студенттерде тамақтану режимінің келесі бұзылуы анықталды: 25-47 % таңғы асын ішпейді, 17-30 % күніне екі рет қана тамақтанады, 10 % жуығы түскі асын ішпейді немесе уақытында ішпейді, 22 % кешкі асын ішпейді. Ыстық тағамдарды, соның ішінде бірінші асты ішу сирек белгіленген [1].

Дұрыс тамақтану – бұл, ең алдымен, дұрыс ұйымдастырылған және организмді дер кезінде жақсы әзірленген және тәтті тағаммен жабықтау. Халық даналығында айтылғандай: «Жануарлар қанығады, адам жейді, ал ақылды адам тамақтана біледі».

Физиологиялық ұсынымдарға сәйкес, энергетикалық құндылық студент ер балаларда 10.8 МДж (2585 ккал), студент қыз балаларда 10.2 МДж ккал) шеңберінде бағаланған. Белоктарға рационның 12 % жуық тәуліктік энергетикалық құндылығы келеді, сонымен қатар, жануарлар майының үлесі олардың рационндағы жалпы көлемнің 60 % құрауы керек. Осы талаптың орындалуы ауыстырылмайтын амин қышқылдарының жеткілікті болуымен ғана емес, сонымен қатар рационда олардың қолайлы теңгерілуін кепілдендіреді. Майлар студенттердің жалпы рационның жалпы энергетикалық құндылығының 30 % құруы керек. Сонымен қатар, өсімдік майларының үлесіне жалпы көлемінен 30 % келеді. Студенттердің негізгі минералды заттарды тәуліктік талап ету организмге кальцийдің 800 мг, фосфордың – 1600 мг, магнийдің – 500 мг, калийдің – 2500-5000 мг, темірдің – 10 мг көлемінде түсуімен қамтамасыз етуі керек [2,3].

Студенттердің теңгерілген тамақтану принциптерін тәжірибелік іске асыру мақсатында тамақтану рационның энергетикалық құндылығы мен сапалы құрамының және энергия мен азық-түлік заттарын қажет ету рациондарының арасында едәуір толық сәйкестікке ұмтылу керек.

Осылайша дұрыс тамақтану бойынша ұсынымдарды сақтау организмнің әр түрлі қоршаған орта агенттеріне төзімділігін жоғарылатудың және халықтың ішінде бірқатар жұқпалы емес созылмалы ауруларды азайтудың негізгі көзі болып табылады.

Зерттеудің мақсаты – ҚазҰУ бірінші курс студенттерінің тамақтану үйлесімділігі мен ұйымдастырылуын гигиеналық бағалау және тәжірибелік ұсыныстарды әзірлеу болып табылды.

Зерттеу материалдары мен әдістері.

Зерттеу Қазақ ұлттық университетінің базасында жүргізілді. Әлеуметтік негізгі зерттеу Қазақ ұлттық университетінің дене шынықтыру және спорт факультеті студенттері арасында жүргізілді. Негізгі зерттеу аясында 69 адамға сауалнама жүргізілді.

Нәтижесінде таңдалынған нысандарға қажет сауалнама санын алдық.

Зерттеуіміздің әр кезеңінде статистикалық өңдеу жасалынып отырды. Материалдарды статистикалық өңдеу жасаудан бұрын біз жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, алынған мәліметтерді енгізу үшін СУБД MS Access базасындағы бағдарлама қолданылды. Бағдарлама оператордың қате жіберуінен сақтайды және де өте ыңғайлы интерфейс болып саналады.

Базаға енгізілген материалдар мәліметтері вариациялық статистиканың заманауи әдістері мен бағдарламалық қамтуларды (SPSS и MS Excel, 7.0) қолдана отырып өңделінді.

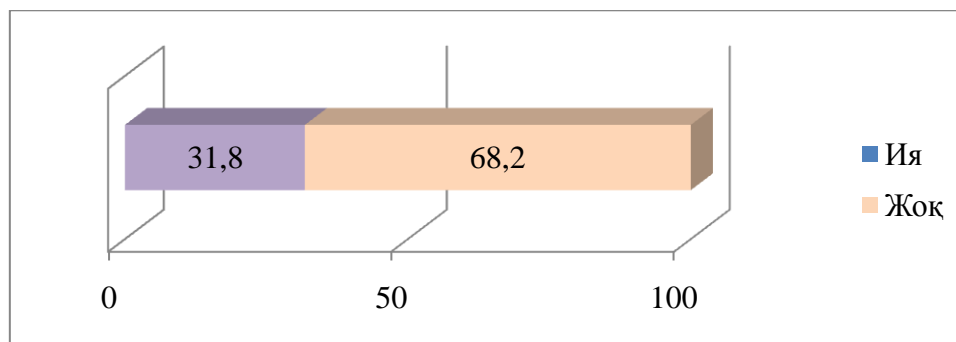
Статистикалық өңдеуден алынған сандық көрсеткіштерді көрнекілік сипаттау үшін кестелер мен графикалық бейнелеулермен көрсеттік.

Нәтижелер мен талдаулар.

Тамақ рационындағы ингредиенттер үйлесімділігі – құнарлы тамақтанудың кепілі!

Тамақ қабылдауындағы реттіліктің сақталмау фактілерін анықтаумен шектелмей, келесі кезекте, студенттік тамақ рационын де зерттеуге көңіл бөлдік (сурет 1).

«Сіз күнделікті ішетін тамақ рационының үйлесімділігін сақтайсыз ба?» деген сұраққа 31,8% ғана студенттер «иә» деп жауап беру арқылы аспен бірге адам ағзаларына түсуі тиіс қажетті минералдар, дәрумендер және қажетті заттарды дұрыс алуға тырысатындықтарын байқатты.



Сурет 1 – Тамақ рационының үйлесімділік сипаты

Есесіне, қалған үлес салмағындағы (68,2%) жастар тобы тамақ рационының құрылуына ешбір мән бермейді. Соңғыларын біртекті тамақтанатындар немесе ұнаған тағам түрлерін сапасын айжыратпай қабылдай беретіндер деп жіктеуге болады. Бұл көрсетілген себептерді зерттеудің өзекті мәселесін құрайтын студенттер арасындағы асқорту жолдары патологиясына әсерлі факторлар ретінде қарастыруға болады.

Төмендегі 1-кестеде студенттердің тамақ рационының үйлесімділігін бағалау көрсеткіштері келтірілген. Әрбір тұғыр бойынша сәйкес балл көрсеткішін таңдауға негізделген әдіс студент-жастар қабылдайтын тамақтың сипаты мен құрамын бағалауға толығымен мүмкіндік береді.

Жоғарыда студенттер атап өткен тағам қабылдау жиілігі мен үйлесімділігіндегі ақауларды ескере отырып, тамақтанудың ұйымдастырылуын оның реттілігі, әртүрлілігі, рационда жеміс-көкөністердің, ет өнімдерінің, балық және сүт өнімдерінің болуы бойынша бағалауға ұсыныс жасалды.

Кесте 1 – Студенттер арасында тамақтанудың ұйымдастырылуын бағалау сипаты

	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Нашар	Өте нашар	Барлығы
Тамақтану жеткіліктілігі	14,1	34,5	45,0	4,6	1,8	100
Тамақтану реттілігі	8,1	27,0	50,0	12,4	2,5	100
Тағам әртүрлілігі	8,3	28,1	51,1	10,5	2,1	100
Көкөністер мен жемістер	12,1	30,2	43,7	10,7	3,4	100
Ет өнімдері	14,2	29,8	42,9	10,6	2,6	100
Балық өнімдері	5,6	17,8	37,8	27,9	10,9	100
Сүт өнімдері	12,6	27,1	43,4	11,4	5,4	100

Бұл зерттеу жұмысының нәтижелері көрсеткендей, барлық келтірілген тұғырлар бойынша респонденттер өздеріндегі тамақтану ұйымдастырылуын қанағаттанарлық бағалаған.

1-кестеден мәліметтеріне сәйкес, «өте жақсы» және «жақсы» жауаптары суммарлы түрде «нашар» және «өте нашар» жауаптарының үлес салмағынан басым. Балық өнімдерімен қанығуда ғана, керісінше, позитивті жауаптар негативті жауаптар үлесінен қалыс («нашар» және «өте нашар» көрсеткіштері қосарлы 38,8% пайыздық үлеске ие).

Респонденттердің көпшілігінің (93,6%) тағам жеткіліктілігіне нұсқағанымен рациондағы тағам әртүрлілігін қанағаттанарлықтан төмен -12,6%, жемістер мен көкөністерді -14,1%, ет өнімдерін -13,2%, балық өнімдерін -38,8%, сүт өнімдерін -16,8% белгілеген.

Жоғарыдағы 1-кестеден көріп тұрғанымыздай тамақ рационындағы үйлесімділікті сақтау денсаулық үшін - ұтымды. Алайда, алынған мәліметтер барлық тұғырлар бойынша тамақтану сипаты мен тамақ құрамының үйлесімділігі жоғары бағаланбағанын куәландырып отыр.

Осы орайда (кесте 2), студенттік ортада тамақ рационын дұрыс құруға кедергі ететін факторлар қатарында жиі аталғаны (55,0%) - қоғамдық тамақтану орындарындағы тамақтың сапасыздығы; келесі кезекте, 25,4% үлес салмағында - үй жағдайында тамақ дайындаудағы қажетті ингредиенттердің жеткіліксіздігі; рационды (құнарлы) тағам түрлерін үйлестіруге қаржы тапшылығына 11,3% шағымданады; респонденттердің азырақ бөлігі (8,3%) – тамақ рационындағы үйлесімсіздікті – өзіндік ұқыпсыздықтан деп табады.

Кесте 2 – Үйлесімді тамақ рационының құруға кедергі ететін факторлар

Күнделікті тағамның әртүрлілігі	Ранг	Үлесі, %
Үй жағдайында тамақ дайындаудағы қажетті ингредиенттердің жеткіліксіздігі	2	25,4
Қоғамдық тамақтану орындарындағы тамақтың сапасыздығы	1	55,0

Қаржының жетіспеуі	3	11,3
Өзіндік ұқыпсыздық (күн кестесін сақтамау)	4	8,3

Келтірілген кесте мәліметтеріне сәйкес, респонденттердің ½-нен астамы нұсқаған қоғамдық тамақтану орындарындағы тамақтың сапасыздығын меңзейді. Бүгінгі нарық заңдары орын алған қоғамдық формацияның кез-келген саласында қызмет пен тауар немесе өнім түрлерінің сапалық құрамы сандық мөлшерінен қалыс.

Иә, қоғамдық тамақтану орындарындағы тамақ құрамы мен сапасы жақсартуды талап ететіні сөзсіз. Ал маркетингтік әрекеттерді, тек, өткізілетін өнімнің бүтіндігі мен тауар кескіні алаңдатады. Бүгінгі таңдағы мемлекеттік санитарлық-эпидемиологиялық қадағалау қызметі құрамындағы қызметтік-құрылымдық өзгерістер қоғамдық орындардағы тексеру, өнім сапасын сараптау міндеттілігі мен реттілігіне тосқауыл болып отыр.

Сондықтан, студент-жастар жиі жүгінетін қолжетімді асханалар санитарлық жағдайы мен тамақ өнімдерін дайындау сапасы мен технологиясына ретті қадағалауды талап етеді.

Шешім.

Зерттеу нәтижесінде студенттік ортада тамақ рационның дұрыс құруға кедергі ететін факторлар қатарында жиі аталғаны (55,0%) - қоғамдық тамақтану орындарындағы тамақтың сапасыздығы; келесі кезекте, 25,4% үлес салмағында - үй жағдайында тамақ дайындаудағы қажетті ингредиенттердің жеткіліксіздігі; рационды (құнарлы) тағам түрлерін үйлестіруге қаржы тапшылығына 11,3% шағымданады; респонденттердің азырақ бөлігі (8,3%) – тамақ рациондындағы үйлесімсіздікті – өзіндік ұқыпсыздықтан деп нақтылады. Тамақтану сипаты бірінші курстен бастап студенттердің ауруларын қалыптастыру мүмкіндік туғызатын ескере отырып университетте сау тамақтану бағдарламаны құрастыру керек.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Нурмиева А. А. Медико-социальные причины формирования заболеваний органов пищеварения у подростков // Материалы республиканской научно-практической конференции «Здоровье экономически активного населения». – Казань: 2010. – С. 250 – 252.
- 2 Минасян И.А., Чернявская Е.А. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни молодежи. - Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг: Сборник научных трудов. – М.: РАС ЮРГУЭС, 2009. - Вып. 84(3). – 188 с.
- 3 Sidney J. W., Pankaj Jay Pasricha, Schmiegel W., et al. The Future Role of the Gastroenterologist in Digestive Oncology: An International Perspective // Gastroenterology. - 2011. - vol. 141. - №4. - P. 13-21.

Д.Я. Ризайдин, А.А. Табаева

Казахский национальный университет имени аль-Фараби РК, г. Алматы

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ)

Резюме: Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. 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.

Чаще всего в подобных случаях питание крайне нерегулярно, молодые люди перекусывают на ходу, всухомятку, 1–2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания многих преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

Ключевые слова: питание, студенты, оптимальное питание, здоровое питание, гигиеническая оценка.

D.Ya. Kasimova, A.A. Tabaeva

RK, Almaty, al-Farabi Kazakh National University

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE ACTUAL NUTRITION OF FIRST-YEAR STUDENTS (ON EXAMPLE OF STUDENTS OF AL-FARABI KAZAKH NATIONAL UNIVERSITY)

Resume: One of the most important components of a healthy lifestyle is rational nutrition. Nutritional problems are complex in their aetiology, and there are many different nutritional deficiency diseases. Knowing how they occur is one vital part of solving and, better still, preventing nutritional problems. The ability to predict their occurrence makes prevention a more realistic prospect. The majority of the population neglects their health. Lack of time, incompetence in the issues of food culture, the pace of modern life - all this led to illegibility in the choice of products. Disturbing the growing popularity of students with fast food products containing a large number of different flavors, dyes, modified components. Therefore, malnutrition becomes a serious risk factor for many diseases.

Most often in such cases, food is extremely irregular, young people have a snacks, dry-sourced, 1-2 times a day, many do not use the services of the canteen. In the diet of many carbohydrates predominate, tk. Due to them it is easier to fill the energy costs. Full-value nutrition is one of the key factors for peoples' health formation. Disorders in its structure and quality render a negative impact on fitness, mental and exercise performance and body immunological status.

Studentship is a special social population group, especially influenced by changing environmental conditions. Economic troubles, deteriorating ecological situation, collapse of the main mental and ethical aspects of education and increased educational load associated with innovations of special education programs could not help affecting young students' health. The combination of several deviations simultaneously is a specific feature of the state of health of modern students.

Due to eating disorders various digestive diseases, named "diseases of the young", as well as hypertension, neuroses etc. are being developed in many students while studying.

According to the analysis of actual nutrition of students of the quoted university, nutrition is to be corrected by the following parameters: essential nutrients (proteins, fat, carbohydrates), correspondence of the diet to daily energy consumption, sufficient vitamin and mineral consumption.

The purpose of the research was hygienic evaluation of students' actual nutrition and allocation of discrepancy between the actual nutrient, vitamin and mineral intake and the calculated intake norms of students-athletes and students not involved in sports.

Keywords: nutrition, students, optimal nutrition, healthy diet, hygienic evaluation.