

Потапченко А.В. - бакалавр 2 курса физико-технического факультета.

Научный руководитель: **Сиротина С.Г.** - старший преподаватель Центра ЗОЖ.
Казахский национальный университет имени аль-Фараби, город Алматы, РК

ВЛИЯНИЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Быстрое питание является в наши дни основной пищей студентов, так как часто, не успевая на небольших перерывах употребить правильную здоровую пищу, они покупают бургеры, хот-доги и сэндвичи, которые плохо сказываются на здоровье, коже и фигуре, если злоупотреблять ими. Конечно, болезни желудочно-кишечного тракта и проблемы с кожей дают о себе знать не сразу, и не для всех такая пища будет оказывать именно такое негативное влияние, поэтому студенты, слушая советы врачей и родных, не принимают все это всерьез, хотя это действительно может плохо сказаться на здоровье. Также эта тема была выбрана по случаю того, что рядом с КазНУ был построен ресторан быстрого питания «KFC», удобное расположение которого привлекло огромное количество студентов посещать это заведение.

Цель исследования. Оценить влияние быстрого питания на организм студентов при помощи социального опроса, дать оценку результатов проведенного опроса и рекомендации.

Порядок проведения и ознакомление с вопросами и вариантами ответов. Социальный опрос проводился в интернете в группе «ВКонтакте», участниками которой являются 31268 студентов Казахского национального университета имени аль-Фараби. Из этого числа студентов в опросе приняло участие 626 человек. Опрос проводился в ноябре 2018 года.

Вопросы были следующие: Как часто Вы употребляете fast food (сколько раз в неделю)? Чувствуете ли Вы дискомфорт после принятия такой пищи? Есть ли заболевания, связанные с желудком?

Так как эти вопросы связаны между собой и в группе «ВКонтакте» можно задавать только один вопрос с множественными вариантами ответов, я решила объединить эти вопросы, получив следующие варианты:

- 1 раз в неделю, не чувствую, нет заболеваний
- 1 раз в неделю, чувствую дискомфорт, так как есть проблемы с желудком
- 2-3 раза в неделю, нет дискомфорта и заболеваний ЖКТ
- 2-3 раза в неделю, чувствую дискомфорт, так как есть проблемы с желудком
- Больше 5 раз в неделю, почти каждый день, нет дискомфорта и проблем
- Больше 5 раз в неделю, чувствую дискомфорт, есть проблемы с желудком

Результаты исследования. В данном опросе за первый вариант ответа проголосовало 308 человек, что составило почти половину опрошиваемых, за третий вариант ответа проголосовало 141 человек, что позволило ему занять вторую позицию, а за пятый - 60 человек (занял третье место по числу студентов, участвовавших в данном опросе). Стоит отметить, что все варианты ответа, занявшие лидирующие позиции, являются положительными в отношении быстрого питания, т.е. варианты ответа, которые я отметила выше, говорят о том, что у людей нет дискомфорта и проблем с желудком после принятия такой пищи, а варьировалось лишь количество раз в неделю.

Остальные позиции среди вариантов ответа я хотела бы продемонстрировать на диаграмме (рисунок).

Рисунок. Влияние быстрого питания на организм студентов



Выводы и рекомендации. Я хотела бы отметить, что, во-первых, среди 31268 студентов КазНУ в социальном опросе приняли участие только 626 человек, что говорит о незаинтересованности студентов в проблеме питания в нашем университете.

Большинство респондентов выбрало положительные в сторону быстрой еды пункты, что говорит о том, что они питаются так еще недостаточно долго, чтобы говорить о каких-то последствиях, или же в остальные дни стараются питаться правильно и сбалансированно, занимаясь при этом физической нагрузкой и соблюдая режим дня.

Тем студентам, которые выбрали пункты с негативным влиянием быстрого питания на организм, советую исключить или сократить до минимума (раз в месяц, к примеру) потребление fast food-а, чтобы привести в норму работу ЖКТ и избежать дискомфорта.