УДК 61.13058

Толмачев Денис Анатольевич,
доцент кафедры, кандидат медицинских наук, Ижевская государственная медицинская академия
Россия,г. Ижевск
Голубева В.Ю.
студент
4 курс, факультет» Педиатрический»
Ижевская государственная медицинская академия
Россия, г. Ижевск
Салимова Наиля Рушановна
студент
4 курс, факультет» Педиатрический»
Ижевская государственная медицинская академия
Россия, г. Ижевск

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Аннотация: *Статья посвящена теме влияния неправильного питания и низкого уровня физической активности населения. На территории Европейского региона ВОЗ бремя болезней варьирует в широких пределах и за последние 20 лет претерпело во многих странах коренные изменения. К числу факторов, определяющих структуры заболеваемости и изменения этих структур, относятся факторы окружающей среды, и важнейшую роль играют питание и физическая активность.*

Ключевые слова: *нездоровое питание, пассивный образ жизни, лишний вес.*

Abstract: The article is devoted to the influence of malnutrition and low level of physical activity of the population. In the WHO European Region, the burden of disease varies widely and over the past 20 years has undergone

fundamental changes in many countries. Factors determining the patterns of morbidity and changes in these structures include environmental factors, and nutrition and physical activity play a crucial role.

Key words: unhealthy diet, passive lifestyle, overweight.

В развивающемся обществе найдены лекарства от множества заболеваний, которые ранее считались не излечимыми. Но, несмотря на огромный прогресс в сфере медицинских технологий, фармакологии и других стремительно развивающихся отраслей современной медицины. Все большего распространения приобретают не вирусные заболевания, передающиеся с большой скоростью, а ожирение. Проблема лишнего веса с каждым днём становится более актуальной. Мировые эксперты в области медицины пытаются обратить внимание общественности на неё, они призывают тщательно следить за своим питанием, придерживаться здорового образа жизни, иначе последствия могут быть катастрофичными. Диетологами были озвучены, весьма устрашающие статистические данные, большая часть человечества не только не придерживается правильного питания, но и ведёт малоподвижный образ жизни.

Актуальность: Здоровье человека - одна из важнейших проблем, далеко вышедшая за пределы медицинской науки. По утверждению ряда ученых, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Народная пословица гласит: «Здоровье – это вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому». [5]

Цель исследования: изучить правильность питания населения города Ижевск.

Материалы и методы: изучение литературы для ориентировки о питании в современном обществе, составление анкеты из ряда вопросов и провести анкетирование (опрос). Проанализировав и оценив правила питания, сделаны выводы по проведенной работе.

Результаты исследования и их обсуждение.

По утверждению ВОЗ, нездоровое питание и недостаточная физическая активность — основные факторы риска для здоровья во всем мире. Поступающая в организм энергия должна быть уравновешена с расходуемой энергией. Данные указывают на то, что суммарное потребление жиров должно обеспечивать не более 30% от всей поступающей энергии во избежание набора лишнего веса; при этом большую их часть организм должен получать в виде ненасыщенных насыщенных жиров жиров. Количество насыщенных жиров должно сокращаться, а промышленные трансжиры вообще устранены из рациона. Одним из признаков здорового питания является ограничение поступления в организм свободных сахаров до 10% от суммарной поступающей энергии. Ограничение употребления соли менее чем 5г в день способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезни сердца и инсульта у взрослых[3]

Проблема лишнего веса в наше время встречается у многих. Большинство заболеваний, приводящих к снижению качества жизни и смертельному исходу, так или иначе связаны с неправильным образом жизни [2]

Нами была составлена анкета из 15 вопросов, связанная с тематикой нашей научной работы. В опросе участвовало 120 человек города Ижевск. Анкетирование проводилось в электронном варианте, в котором участвовали люди разных возрастных категорий (из них 75% женщин и 25% мужчин). В нашем исследовании мы учли весовые рамки.

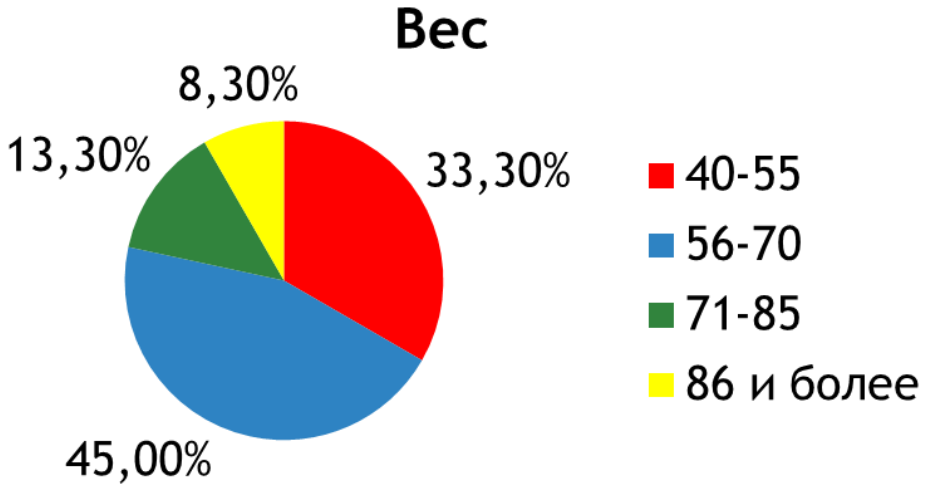

Рис.1 Вес.

Что важнее: спорт или правильное питание?

Если вы разрываетесь между тем, что же будет эффективнее для нормализации веса — сокращение объёма принимаемой пищи и калорий или регулярные физические нагрузки — то знайте, что медики уже ответили на этот вопрос. По их мнению, в борьбе с лишним весом и ожирением физическая активность не так эффективна, как переход на правильное питание. В свою очередь, мы включили вопросы связанные с темой питания.(рис 2,3).

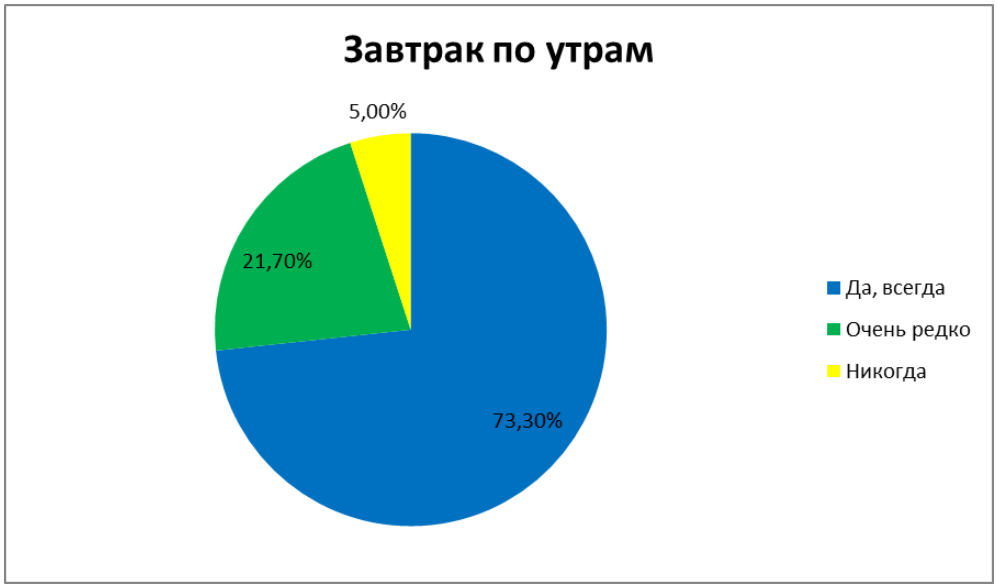

Рис. 2. Утренний завтрак.

По мнению диетологов, завтрак должен быть неотъемлемой составляющей начала каждого дня. К утру энергетический запас организма

истощается, поскольку в него минимум 8 часов не поступало ни питья, ни еды. Лучшим способом восполнить энергию является завтрак [1]

Рис. 3. Количество приемов пищи в день.

Разумеется, физическая активность очень полезна для здоровья: она снижает риск развития многих заболеваний, в том числе, сердечно-сосудистых, деменции, диабета. Но всё же не станет спасением для тех, кто страдает от лишнего веса. Лучший вариант — исключить из рациона избыточные углеводы и сахар, а также определить, какие пищевые привычки и привязанности стоят на пути к здоровому весу [4]

Вывод: По проведенной нами работе, можно сделать вывод, что из опрошенных нами людей 21,6 % имеют весовую категорию от 71 и больше, остальные- меньше 70 кг. Утренний завтрак в рационе питания присутствует у 73,3 %, что является положительным фактом. А вот колличество приема пищи в день не соответствовало правилам питания. Итак, нет другого выхода, как изменить свой образ жизни, и наладить правильное сбалансированное питание. И не на время, а постоянно.

Использованные источники:

1. Попова Н.М. Качество жизни населения сельской территории / Н.М. Попова, А.В. Попов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т. 14. №5-2. – С. 567-570.

2. Сысоев П.Г. Качество жизни больных туберкулезом легких / П.Г. Сысоев, О.Е. Русских, У.С. Ваганова // Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. - 2016. - №3. – С. 48-51.

3. Сысоев П.Г., Толмачёв Д.А. Состояние здоровья и качество жизни специалистов с высшим медицинским образованием / П.Г. Сысоев, Д.А. Толмачёв // Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. – 2010. - №1. – С. 15–18.

4. Шкатова Е.Ю. Сравнительная оценка показателей качества жизни терапевтов стоматологической и участковой службы / Е.Ю. Шкатова, Т.И. Бессонова, П.Г. Сысоев, // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5;

5.Учебник «Психология физической культуры», под общей редакцией профессора Б.П. Яковлева, профессора Г.Д. Бабушкина; Издательство « Спорт», 2016.-384 с.