

Особенности питания студентов МГУ имени М.В. Ломоносова

Научный руководитель – Бахолдина Варвара Юрьевна

Благова Ксения Николаевна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Биологический факультет, Москва, Россия

E-mail: ksenyabobrovamsu@gmail.com

Стереотип питания человека формируется на протяжении длительного времени и зависит от многих факторов, таких, как семейные привычки, уровень дохода и уровень образования. К студенческому возрасту основные особенности питания, как правило, уже сформированы и представляют собой комплекс значимых индивидуальных характеристик.

Чтобы узнать, какие факторы в наибольшей степени влияют на питание студентов, мы исследовали 228 человек - студентов 1-6 курсов различных факультетов МГУ имени М.В.Ломоносова, 148 девушек и 80 юношей в возрасте от 18 до 27 лет. В исследовании применялась комплексная программа, включающая несколько опросников по питанию и физической активности, опросник, позволяющий установить уровень финансового благополучия, обширная антропометрическая программа, биоимпедансометрия и тонометрия.

В данном сообщении приводятся некоторые предварительные данные по изучению особенностей питания молодых людей изученной выборки. Для изучения рациона студентов мы использовали опрос, позволяющий выяснить, что употреблял человек за последние 24 часа. Далее учитывалось количество белков, жиров и углеводов, что сравнивалось с нормой для данного пола, возраста и веса. Было установлено, что в рационе исследуемой группы достаточное количество белков, в то время как количество жиров и углеводов превышает норму. Суточные рационы юношей и девушек различаются. У юношей в рационе присутствует большее количество белков и меньшее количество жиров, чем у девушек. 31% девушек и 26,6% юношей отмечают, что придерживаются диеты, однако реальное соблюдение диеты наблюдается только в группе юношей. Спорт и активный отдых положительно влияют на развитие скелетно-мышечной системы, что в данной выборке проявляется достоверными положительными корреляциями между физическими нагрузками, тощей массой и активной клеточной массой в группе девушек. Корреляции между компонентами состава тела и потреблением основных питательных веществ невелики по абсолютным размерам и статистически недостоверны, что может быть связано с возрастными особенностями изученной выборки. В молодом возрасте особенности питания индивида еще не проявляются в морфологии, и формирование всех особенностей морфотипа, связанных с питанием, может происходить в более поздние периоды онтогенеза.