

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Козик Д.С., студ., Водовозова А.А., студ., Медведев В.С., студ.,
Марцинкевич М.А., студ., Скобова Н.В., к.т.н., доц.

Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассмотрены основные привычки современной молодежи, оказывающие негативное влияние на здоровье. Анализ данных основан на опросе 140 респондентов среди студентов 1 курса обучения университета.

Ключевые слова: молодежь, вредные привычки, здоровый образ жизни.

Здоровье нашей молодежи во многом зависит от определенного уклада жизни, в частности от привычек. Полезные привычки создают гармонически развитую личность, а вредные – подавляют ее становление. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20% – от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10% – от здравоохранения. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, к преждевременной смерти от рака.

К вредным привычкам можно отнести неправильное и нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни, неправильный распорядок дня, к наиболее опасным можно отнести курение, алкоголизм и употребление наркотиков.

Цель проведенных исследования – оценить уровень здоровья современной молодежи по сформировавшемуся образу жизни.

Опрос респондентов проводился по трем направлениям – физическая активность и режим отдыха, питание, наличие вредных привычек. Количество респондентов – 140 человек, возраст 17–19 лет.

Для достижения поставленной цели использовался метод анкетирования – психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от студентов использовали анкету. Для повышения достоверности результатов исследований анкета являлась анонимной.

Результаты исследований по направлению физической активности молодежи представлены на рисунке 1.

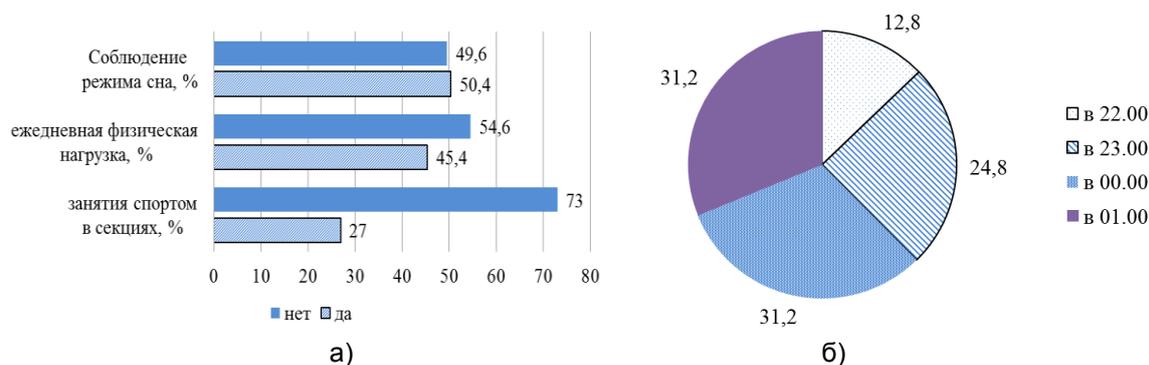


Рисунок 1 – Оценка физической активности молодежи (а) и время отхода ко сну (б)

Анализ данных показывает, что режим сна соблюдают только половина из опрошенных студентов, около 62 % студентов ложатся спать после полуночи. Систематические недосыпания могут привести к замедлению выработки мелатонина, который участвует в формировании репродуктивной, сердечно-сосудистой, иммунной и эндокринной систем, в углеводном и жировом обмене. Неадекватное качество гигиены сна приводит к нехватке мелатонина, что, в свою очередь, замедляет процесс метаболизма в мышцах, печени, поджелудочной железе и провоцирует набор веса. Хроническое недосыпание может вызвать повышение артериального давления.

Под ежедневной физической нагрузкой понималось активное движение в течение дня (ходьба на большие расстояния, езда на велосипеде, танцы, фитнес). Более половины опрошенных предпочитают низкую физическую активность (ФА), основные причины которой – нехватка времени, усталость, лень, отсутствие мотивации. Научные исследования показали, что 15–20 % риска развития ишемической болезни сердца, II типа сахарного диабета, рака толстого кишечника и молочной железы, а также переломов шейки бедра возникают у людей с низкой ФА в пожилом возрасте [1]. Для минимизации риска возникновения подобных заболеваний современной молодежи следует на начальном этапе своего взросления больше уделять внимания физическим нагрузкам.

Результаты исследований по направлению питания молодежи представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Способ питания (а) и количество приемов пищи в день (б)

Основываясь на полученных данных, можно сказать, что большая часть студентов (72,1 %) питаются во время учебы: 49,6 % – в университетской столовой, четверть опрошенных – берут перекус с собой. Дробное питание (пятиразовое) присутствует у 5 % опрошенных, большая часть питается три раза в день, при этом треть респондентов (27 %) питаются два раза в день. В целом большинство студентов стараются придерживаться оптимального режима питания (трехразового).

В рационе питания у студентов присутствует достаточное количество овощей, особого внимания основным типам макронутриентов в пище (питательным веществам) не уделяется (рисунок 3).

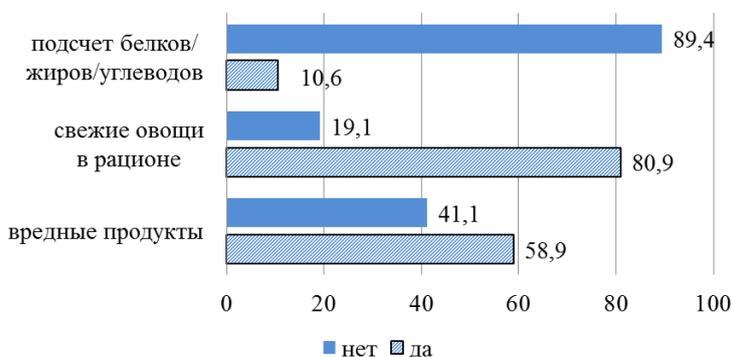


Рисунок 3 – Рацион питания

Анализ вида потребляемой пищи показал наличие большого количества продуктов, которые можно отнести к категории вредных – сухарики, чипсы, еда быстрого приготовления (вермишель), около 59 % опрошенных довольно часто ее употребляют в течение недели. Молодому поколению следует знать, что вредная пища стимулирует повышенное газообразование и метеоризм, боль и тяжесть в желудке, запоры или диарею, тошноту, отрыжку, постоянный неприятный привкус во рту. Избыток жиров создает лишнюю нагрузку на печень и поджелудочную железу, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы и приводит к появлению лишнего веса. Соль в неумеренных количествах заставляет почки работать на пределе возможностей и является одной из основных причин отеков.

Результаты исследований по направлению вредные привычки молодежи представлены на рисунке 4.

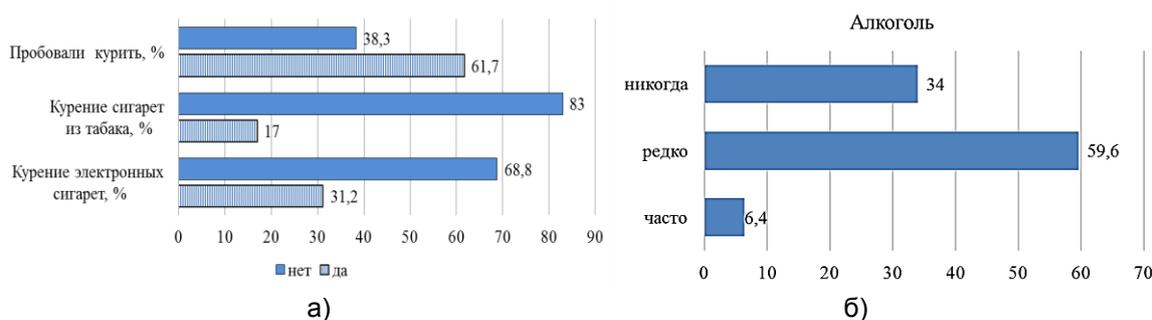


Рисунок 4 – Употребление сигарет (а) и алкоголя (б)

Вредные привычки в виде курения сигарет пробовали у себя развить 61,7 % опрошенных. Из всех респондентов электронные сигареты предпочитают 31 %, табачные – 17 %. Анализ потребления алкоголя показал, что 60 % студентов редко употребляют спиртные напитки (вид алкоголя не уточнялся), 34 % – никогда. В целом ситуация с наиболее вредными факторами, влияющими на здоровье человека и вызывающими зависимость, требует разъяснительных мер о вреде и последствиях для здоровья.

Таким образом, результаты исследования позволили зафиксировать наличие проблем, связанных с ценностью отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. На сегодняшний день не разработан механизм ответственности молодого человека за выбор способов жизнедеятельности, поэтому повышение мотивации на ведение ЗОЖ, информированности по вопросам здоровья, будут способствовать оздоровлению молодежи и закладывать прочный фундамент в здоровье в отдаленном последствии.

Список использованных источников

1. Государственное учреждение «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». – Режим доступа: <http://cgevvtb.by/page/bank-informacionno-obrazovatelnyh-materialov>. – Дата доступа. 10.11.2022.

УДК 504.054

ЭКОЛОГИЧНАЯ ОДНОРАЗОВАЯ ПОСУДА: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Шенец Т.Ю., студ., Скобова Н.В., к.т.н., доц.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены вопросы безопасности одноразовой посуды и альтернативы перехода на экологически более безопасную посуду. Проведен сравнительный анализ экологичности продукции и ценовой политики, проведена оценка перспективности замены пластиковой посуды на бумажную, из крахмала, деревянную.

Ключевые слова: одноразовая посуда, пластик, экопосуда.

Достаточно трудно представить нашу современную жизнь без одноразовой посуды. Самым распространенным видом является пластиковая одноразовая посуда, что обусловлено ее удобством, практичностью, дешевизной. Самыми распространенными видами пластика, используемого в производстве одноразовой посуды являются [1]:

- полистирол (PS) придает посуде белый цвет и используют для хранения холодной пищи. Однако многие потребители используют такую посуду для горячих напитков, а при нагревании полистирол выделяет вредное вещество – стирол. Сегодня есть безопасный аналог – вспененный термический полистирол (EPS), безопасный для пищевых целей. Можно использовать для горячих блюд и напитков, подходит для микроволновой печи;
- полипропилен (PP), такая посуда имеет преимущественно коричневый цвет и не способна навредить здоровью даже при очень высоких температурах (100+°C), но не подходит для жирных продуктов питания;
- полиэтилентерефталат (PET) применяется для бутылок с минералкой, соков, безалкогольных напитков. Пластик считается опасным для пищевого использования.