

Значимост на здравословното хранене като фактор за поддържане на добър здравен статус при студенти

Петко Шилев, Десислава Младенова, Марина Желязкова
Медицински Университет - Пловдив, Медицински колеж
Специалност "Инспектор по общественото здраве"

Ел. поща на автор за кореспонденция
petko.shilev@mu-plovdiv.bg

РЕЗЮМЕ: Настоящото проучване изследва възприятията, разбиранията и поведението на студенти относно здравословното хранене и неговата значимост като фактор за поддържане на здравето и превенция на редица заболявания. Резултатите от проучването индикират следните области:

- Степен на важност на здравословното хранене;
- Връзка между разбирането за здравословно хранене и хранителни навици;
- Съотношение при консумиране на различни групи храни;
- Степен на информираност относно съдържанието на хранителните продукти, предлагани в търговската мрежа;
- Фактори при избор на хранителни продукти.

Ключови думи: здравословно хранене, хранителни навици, различни групи храни

ЦЕЛ: Да се проучат нагласите и поведението на студенти относно консумирането на различни групи храни, факторите оказващи влияние при подбора на хранителни продукти, разбиранията относно взаимовръзката между полезността на консумираните храни и поддържането на добър здравен статус

МЕТОДИ: Пряка, анонимна анкета от 20 въпроса, попълнена от 40 студенти на възраст от 18 до 23 г. през месец юли 2020 г.



РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ:

57.4 % от участниците в анкетата са отговорили, че за тях е много важно да се хранят здравословно, според 61.9% здравословно хранене означава добре балансирано хранене. Половината от анкетирани приемат пресни плодове и зеленчуци всеки ден. Най-висок процент 58.97 % са отговорили, че в менюто им преобладава месо, риба, яйца и техните продукти. 28.5 % от анкетирани не ограничават захарта. Предпочитан хранителен режим е нисковъглеродният - посочен от 42.86 % от участниците. Половината от тях четат хранителната информация върху етикетите, другата половина не четат тази информация. Основен фактор при избора на храни е вкусът - 62.50 %, следван от хранителното съдържание с 32.50 %. При търсене на информация относно полезността на храните 53.85 % се доверяват на статии в интернет, 25.64 % на научни изследвания, 15.38 % на мнението на лекар и само 2.56 % на мнението на нутриционист. Едва 10 % се доверяват на съдържанието на храните, описано в етикетите. 37.5 % считат, че изкуствените добавки влошават качеството на храната в голяма степен, а 20 % посочват, че са опасни за здравето.

Резултатите показват, че младите хора имат адекватно разбиране относно значимостта на здравословното хранене и се стремят да включват в менюто си храни с високо хранително съдържание. Има тенденция за ограничаване консумацията на захар, проявена сред 1/3 от анкетирани. Спазването на хранителен режим е свързано с ограничаване на въглехидрати, повишена консумация на белтъчини или изключване на определени съставки от менюто /глутен/. Високо е доверието към описаното в достъпни статии в интернет, касаещи полезността на храните, докато мнението на лекари и експерти се взема предвид в много по-нисък процент. В тази връзка е удачно да се насочи вниманието към търсене на надеждна и достоверна информация, базирана на научни доказателства. Повишено е вниманието относно истинността на етикетите и наличието на изкуствени добавки, което е показател за осъзнат избор на безопасни храни. По-голяма част от анкетираните понякога се хранят здравословно когато са навън, следователно е налице липса на здравословни храни или информация за тяхното предлагане в съответните обекти за хранене и магазини.



ИЗВОДИ:

1. Повече от половината анкетираните студенти са наясно, че здравословното хранене, включващо балансиран режим с различни групи храни, е значим фактор за поддържане на добър здравен статус.
2. Необходимо е да се повишава информираността относно вредите от прекомерната консумация на захар.
3. Препоръчително е да продължи тенденцията на осъзнат и отговорен избор на храни с повишено внимание към техния състав и хранителна стойност.