

ՀՏԴ 613:378

DOI:10.54503/0514-7484-2022-62.4-135

Ուսանողների կենսակերպի բնութագիրը

Հ.Վ. Եղիազարյան, Ա.Ա. Պողոսյան, Շ.Ա.Բախշեցյան

*Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարան,
0009, Երևան, Տերյանի փ. 74*

Բանալի բառեր. ապրելակերպ, սննդագիտություն, սննդակարգ, ջրային հավասարակշռություն, վնասակար սովորություններ, ֆիզիկական ակտիվություն

Մարդու ապրելակերպն առանցքային գործոն է՝ նրա առողջությունը որոշելու համար: Անձի առողջության պահպանման խնդիրը պետության ռազմավարության ու մարտավարության արդիական գործառույթն է: Կյանքի ու առողջության պահպանումը մարդու առաջնային անհրաժեշտությունն է և անփոխարինելի պայման է անձի բազմակողմանի զարգացման, առողջ և լիարժեք կենսագործունեության հարցում:

Առողջ ապրելակերպը նախապայման է՝ մարդու կենսագործունեության տարբեր կողմերի զարգացման, նրա ակտիվ երկարակեցության և սոցիալական գործառույթների լիարժեք կատարման, կյանքի աշխատանքային, հասարակական, ընտանեկան-կենցաղային, ժամանցային ոլորտներին ակտիվ մասնակցելու համար: Առողջ կենսակերպի արդիականությունը պայմանավորված է մարդու օրգանիզմի վրա ազդող ծանրաբեռնվածության աճով ու նրա բնույթի փոփոխությամբ, ինչը կապված է հասարակական կյանքի բարդացման, տեխնածին, էկոլոգիական, հոգեբանական, քաղաքական ու ռազմական բնույթի ռիսկերի մեծացման հետ, որոնք բացասաբար են ազդում մարդու առողջական վիճակի վրա:

Հնդկական հին աստղագիտության և արևելյան հոգեբանության խորհրդատու Ռամի Բլեքտը գրում է. «Ապրել ոչ թե ուտելու համար, այլ ուտել՝ ապրելու համար»: Պետք է միշտ հիշել, որ «Մենք այն ենք, ինչ ուտում ենք», և հիվանդությունների 80-90%-ը կախված է սննդակարգից: 21-րդ դարը համարվում է տեղեկատվական դար, բայց մարդկանց մեծ մասը շարունակում է վնասակար սովորություններն ու օգտագործում է մեծ քանակությամբ վտանգավոր սնունդ [5, 7, 18]:

ՄԱԿ-ի տվյալներով տարեկան 36 մլն մարդ մահանում է վնասակար ուտելիքից [5]:

Սնունդն առողջ ապրելակերպի կարևոր ու անփոխարինելի բաղադրիչն է:

Սննդամթերքի օգտագործումն առաջնային անհրաժեշտություն է մարդու լիարժեք կենսագործունեությունն ապահովելու համար: Այսինքն՝ ճիշտ ու գրագետ սնվելն ուղղակիորեն ազդում է մեր կենսակերպի վրա, ինչն էլ կյանքի որակի հիմնական բաղադրիչն է [11]:

Ներկայումս մեր սնունդը կարգավորված չէ: Ժամանակակից մարդը կտրվել է բնությունից և օգտագործում է անորակ՝ առավելապես ոչ բնական, գտված ու վերամշակված սնունդ: Սննդակարգում գերիշխում են շաքարավազը, աղը, ածխաջրերը, ԳՁՕ-ներով հարուստ մթերքները, նիտրատները, պեստիցիդներն ու հորմոնները: Եվ նկատվում է սպիտակուցների, ջրի, վիտամինների, հանքային նյութերի, բույսերի ու մանրաթելերի զգալի պակաս: Նման սննդային անհավասարակշռության արդյունքը բազմաթիվ առողջական խնդիրներն են [10]:

Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարանում (ՀԱԱՀ) 2019-2022թթ. ուսումնական տարիների ընթացքում դասավանդվում է «Սննդագիտություն» առարկան: Սննդագիտության ու առողջագիտության նպատակն է ուսումնասիրել սննդի, սննդամթերքի, սնուցիչների ու սննդաբար տարրերի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա:

Հաշվի առնելով ապրելակերպի անմիջական կապը սննդի հետ՝ հատուկ մշակվել է «Կենսակերպի հետազոտման քարտ»:

Մեր հետազոտության նպատակն է ապրելակերպը բնութագրող բաղադրիչների ուսումնասիրումն ուսանողների շրջանում, մասնավորապես սննդային վարքագծի առանձնահատկությունները, սննդի մշակույթի տարրերը, առողջական խնդիրները, վնասակար սովորությունների օգտագործումն ու ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:

Հետազոտությանը մասնակցել են ՀԱԱՀ-ի պարենամթերքի տեխնոլոգիաների ֆակուլտետի՝ 2019-2022թթ. ուսումնական տարվա բակալավրիատի առկա ուսուցման ուսանողները՝ նախքան առարկայի անցնելը և դասընթացների ավարտից հետո: Հարցմանը մասնակցել են ֆակուլտետի 1-ից 3-րդ կուրսերի 309 ուսանողներից 196-ը: Կատարվել է հարցում. հարցաթերթիկների տեսքով ներկայացված «Կենսակերպի հետազոտման քարտ»-ը ներառում է.

ա) անձնագրային տվյալները՝ տարիք, մասնագիտություն, սեռ, կոնտակտային տվյալներ,

բ) ապրելակերպը, մասնավորապես սննդառության ձևերն ու նախասիրությունը ըստ սննդատեսակների՝ մրգեր, բանջարեղեն, կա-

նաչեղեն, սպիտակուցային սննդատեսակներ՝ մսեղեն, ձկնեղեն, կաթ-նամթերք,

զ) ջրային սնուցման տարրերը,

դ) վնասակար սովորությունների (ծխախոտի և ալկոհոլի), քաղցր ու զազավորված ըմպելիքների և արագ սննդի օգտագործման չափը,

ե) ֆիզիկական ակտիվության կիրառման աստիճանն ու կյանքի որակը բնութագրող առողջական խնդիրների սեփական գնահատականը:

Ջուրը կյանքի սկզբնաղբյուրն է, անփոխարինելի է օրգանիզմի համար, մակրոսնուցիչ է և կազմում է առողջ սննդակարգի բաղադրիչ տարրը: Ջուրն օժտված է բազմաթիվ հատկություններով. ապահովում է օրգանիզմի ջրային սնուցումը, կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը, նպաստում է օրգանիզմում նյութափոխանակության գործընթացի արագացմանը, խթանում է ուղեղի և նյարդային համակարգի աշխատանքը, կարգավորում է մարսողությունն ու դանդաղեցնում է ծերացման գործընթացը: Ջուրը մատակարարում է բջիջներին թթվածին ու սննդանյութեր և ապահովում է լավ ինքնազգացողություն, պաշտպանում է բազմաթիվ հիվանդություններից: Ապացուցված է, որ ջուրը էներգիայի կարևոր աղբյուր է, հետևաբար՝ ջրի պակասը նվազեցնում է մարդու ակտիվությունն ու աշխատունակությունը:

Հարցմանը մասնակցած 196 ուսանողներից ջուր խմում են 59 հոգի (30,1%), չեն խմում 137 հոգի (69,9%), քիչ՝ 123 (89,8%), և 14-ը ընդհանրապես ջուր չեն օգտագործում (10,2%):

Ջրի պահանջը և օգտագործումը խիստ անհատական է: Կան ուսանողներ, որոնք օրական մեկ կամ երկու բաժակի չափով են օգտագործում (89,7%) կամ խմում են նույնիսկ իրենց չափաքանակից ավելի (5,1%), բայց սխալ: Սակայն ջրի անհրաժեշտ օրական քանակն անհատական է՝ կախված մարմնի զանգվածից, ինչպես նաև գոյություն ունեն ջրի ճիշտ օգտագործման կանոններ: Շատերը զազավորված ըմպելիքները, քաղցր հյութերն ու սուրճը դիտարկում են որպես ջուր. մինչդեռ խոսքը մաքուր ջրի մասին է, և նշված ըմպելիքները ջուր չեն համարվում:

Ջրի անբավարարությունը կամ պակաս օգտագործումն օրգանիզմում առաջացնում է ջրազրկում, որը կարող է հանգեցնել մի շարք ախտաբանական վիճակների՝ զարգացման՝ ինքնազգացողության վատթարացում՝ հոգնածություն՝ 87 հոգի (44,4%) և թուլություն՝ 53-ը (27,0%), գլխացավ՝ 80-ը (40,8%), գլխապտույտ՝ 34-ը (17,3%), ալերգիաներ՝ 53 ուսանող (26,5%), ստամոքսի ցավ՝ 41 հոգի (20,9%), աղիների խնդիրներ՝ 52-ը (26,5%): Ուսանողների մեծ մասը նշել են մի քանի առողջական խնդիր համատեղ: Դիմադրողականության անկում

նկատվում է 151-ի մոտ (77,0%), որոնցից գրիպով հիվանդանում են տարեկան 1-2 անգամ՝ 96-ը (63,6%), 3-4 անգամ՝ 30-ը (19,9%) և 4 անգամից ավելի՝ 25-ը (16,5%): Ուսանողների 16,8%-ը (33 հոգի) նշել են նաև այլ գանգատներ՝ մեջքի ցավ, տեսողական խնդիրներ, առիթմիա, զարկերակային ճնշման բարձրացում և տատանումներ, հոդացավեր, ողնաշարի ախտահարումներ և հոգեբանական խնդիրներ:

Այստեղից կարող ենք հետևություն անել, որ ուսանողների վատ ինքնագագացողությունը, առողջական որոշակի խնդիրների առկայությունը մեծ մասով կապված են անբավարար քանակով ջուր օգտագործելու և ընդհանրապես չօգտագործելու հետ:

Արագ սննդի՝ ցածր սննդային արժեքով և բարձր գլիկեմիկ ինդեքսով մթերքների օգտագործումը գերիշխող է:

«Արագ սնունդ» սիրում է 159 հոգի (81,2%), անտարբեր է 23-ը (11,7%), չի սիրում 14-ը (7,1%): «Արագ սնունդ» օգտագործողների 33,3%-ը (53 հոգի) ուտում է գրեթե ամեն օր կամ շաբաթական 3-4 անգամ:

Խմորեղեն ու հացաբուլկեղեն սիրում է 167 հոգի (85,2%), անտարբեր է 22-ը (11,2%) և չի սիրում 7-ը (3,6%): Արագ սննդի և շաքարի ամենօրյա և հաճախակի օգտագործումը կարող է հանգեցնել նյութափոխանակության խանգարումների [7, 11, 14]:

Վնասակար ըմպելիքներից գազավորված հյութեր խմում է 164 հոգի (83,7%), չի խմում 32 հոգի (16,3%): Գազավորված ըմպելիքները, պեպսին, կոկա-կոլան առաջացնում են ջրազրկում և հեռացնում են կալցիումն օրգանիզմից, ինչի հետևանքով և խանգարվում է նյութափոխանակությունը [16]:

Քաղցր հյութերի օգտագործումը կազմում է 81,6% (160 ուսանող), 18,4%-ը չի խմում (32-ը): Շաքար պարունակող բոլոր ըմպելիքներն ունեն նվազագույն սննդային արժեք:

Սուրճի սպառումը նկատվել է ուսանողների 74,5%-ի մոտ (146 հոգի), իսկ 25,5%-ը չի օգտագործում (50 հոգի): Օրական 1-3 բաժակ սուրճ են խմում 97-ը (66,4%), 3-5 բաժակ՝ 39-ը (26,7%) և 5 բաժակից ավելի՝ 10-ը (6,9%): Սուրճի մշտական օգտագործումը հանգեցնում է օրգանիզմի ջրազրկման, իսկ չարաշահումը կարող է տղամարդկանց մոտ առաջացնել անպտղություն [12]: Սուրճը, գազավորված և քաղցր հյութերը, ինչպես նաև արագ սնունդը, չիպսերն ու մայոնեզն ընդգրկված են վնասակար ու վտանգավոր մթերքների առաջին տասնյակում:

Վնասակար սովորություններից հարցաթերթիկում նշված են ծխախոտն ու ակոհոլը:

Այն, որ ծխելը վնասակար է առողջությանը, գիտի յուրաքանչյուրը, և քննարկման ենթակա չէ: Եվ չնայած իմացությանը՝ ծխելու սովորությունը շատերի ապրելակերպն է և չի խանգարում մարդկանց վարել անառողջ կենսակերպ (սկսել կամ շարունակել ծխելը): Վտանգ է սեփական առողջությունն ու վերարտադրողականության հնարավորությունը, կասկածի տակ դնել սերունդների առողջությունը, թե՛ շարունակել անվիճելի վնասակար սովորությունը՝ յուրաքանչյուրի ընտրությունն է:

Ծխախոտ օգտագործում է 116 արական սեռի ուսանողներից 89-ը (76,7%): Ընդ որում օրական 5-10 գլանակ սպառում են 20-ը (22,5%), 1 տուփ՝ 45-ը (50,6%), 2 տուփ՝ 22-ը (24,7%), և 2-ը օգտագործում են օրական 2 տուփից ավելի (2,2%):

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների՝ ծխելու հետ կապված հիվանդություններից յուրաքանչյուր 8 վայրկյանում մահանում է 1 մարդ, տարեկան՝ 6 միլիոն, որոնցից 600 000-ը չծխողներն են, ովքեր ենթարկվում են ծխախոտի երկրորդային ծխի ազդեցությանը (պասիվ ծխելու գոհերն են), [3]:

Ծխախոտի դեմ պայքարը համաշխարհային հիմնախնդիր է: 20-րդ դարում ծխախոտը դարձել է 100 մլն մարդու մահվան պատճառ, իսկ յուրաքանչյուր ծխած ծխախոտը միջինում կրճատում է կյանքը 11 րոպեով [18]: Ծխախոտի օգտագործումը հանգեցնում է սիրտ-անոթային, շնչառական և մարսողական համակարգերի հիվանդությունների առաջացման: Ծխախոտի օգտագործումն ամենավտանգավոր գործոններից է առողջության դեմ, և եթե ծխելու ներկայիս տեմպերը շարունակվեն և պահպանվեն, ապա 21-րդ դարում ծխախոտը կսպանի մոտ 1 միլիարդ մարդու [15]:

Ալկոհոլային խմիչքների չարաշահումը զանազան հիվանդությունների, հասարակության սոցիալական և տնտեսական խնդիրների պատճառ է: Աշխարհում վաղաժամ մահվան և հաշմանդամության ռիսկային գործոնների շարքում ալկոհոլի վնասակար սպառումը հինգերորդն է [4]: Ալկոհոլն ունի քաղցկեղածին ազդեցություն և ներագրում է սիրտ-անոթային, մարսողական, նյարդային, էնդոկրին ու սեռական համակարգերի վրա [13]:

Չարցմանը մասնակցած 196 ուսանողներից ալկոհոլ օգտագործում է 151 հոգի (77,0%), որոնցից 31-ը՝ հաճախակի (20,5%), իսկ 79,5%-ը՝ հազվադեպ կամ առիթից առիթ:

Չարցաթերթիկ լրացրածներից (հարցվողներից) 107-ը կիրառում է ֆիզիկական ակտիվություն (54,6%), որոնցից 48-ը քայլում է (24,5%): Ֆիզիկական պասիվությունը գրանցվել է ուսանողների 45,5%-ի մոտ: Սպորտով զբաղվում են ամեն օր կամ շաբաթական 2-3 անգամ ըն-

դամենը 44 հոգի (22,4%), մինչդեռ ֆիզիկական ակտիվությունը լիարժեք սննդի հետ համատեղ առողջ ապրելակերպի բաղադրիչը և անհրաժեշտ մասն է [2, 8, 9]:

Ըստ ԱՀԿ-ի՝ ֆիզիկական ակտիվությունն ունի շատ կարևոր առողջապահական նշանակություն [6]:

Մարդու օրակարգում կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության կիրառումը տարբեր ձևերով նպաստում է առողջական վիճակի բարելավմանը [1, 17].

- ապահովում է լավ ինքնազգացողություն, բարձրացնում է աշխատունակությունը,
- ամրացնում է մկանները, հոդերն ու ոսկրերը,
- բարենպաստ է անդրադառնում մարսողական, սիրտ-անոթային և նյարդային համակարգերի վրա,
- նպաստում է հոգեբանական և հուզական վիճակների բարեփոխմանը,
- կանխում է վաղաժամ ծերացումը:

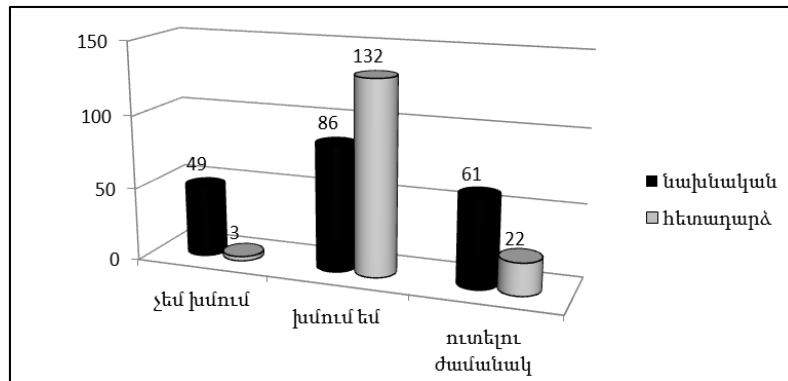
Ամփոփելով վերը նշված տվյալներն ու ստացված արդյունքները՝ կարող ենք եզրակացնել, որ ուսանողների մեծ մասը հակված է վտանգավոր մթերքներ, ըմպելիքներ օգտագործելուն և ունի վնասակար սովորություններ, վարում է անառողջ ապրելակերպ, ինչի մասին վկայում է բազմաթիվ առողջական խնդիրների առկայությունը:

Կենսակերպի հետազոտությունները կատարվել են սկզբնական (դասընթացից առաջ) և հետադարձ (դասընթացի ավարտից հետո) դիտարկումներով՝ «Մենդագիտություն» առարկայի դասավանդման արդյունավետության և ուսանողների ապրելակերպի մեջ կատարված փոփոխություններն արձանագրելու նպատակով:

Կենսակերպի բարեփոխումներն ուսումնասիրվել են ՊՄՏ ֆակուլտետի 2-րդ և 3-րդ կուրսի բակալավրիատի ուսանողների շրջանում՝ 135 հոգի:

Ջրային սնուցման բարելավման արդյունքները ներկայացված են թիվ 1 նկարում:

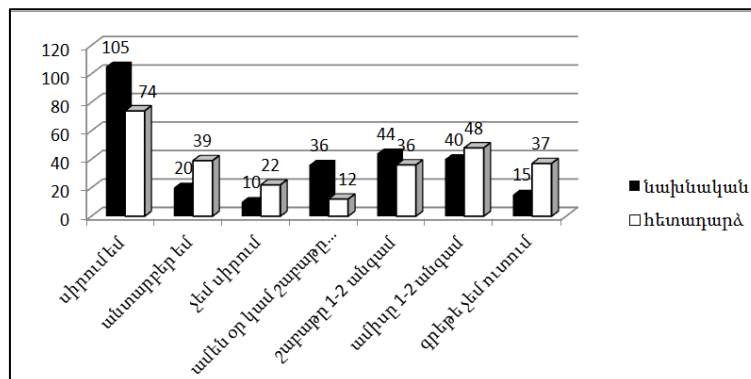
Ջուր չխմող 49 ուսանողից սովորել և սկսել են ջուր օգտագործել 46-ը (93,8%): Սնվելու ընթացքում ջուր խմողների քանակը պակասել է 2,8 անգամ: Ջուր խմողների շրջանում կարգավորել են ջրի ընդունման ժամերը և հնարավորինս փորձում են պահպանել ջրի օգտագործման ճիշտ կանոնները 132-ը (97,8%): Ջրային հավասարակշռությունն օր-



Նկար 1. Ջրային սնուցման համեմատական արդյունքները

զանիզմում և անհատական չափաքանակին համապատասխան ջրի օգտագործումը հաջողվել է քչերին՝ 9,6% (13 հոգի)։

Ուսանողների կողմից սննդակարգում կատարված փոփոխությունները ողջունելի են և արժանի են բարձր գնահատման մասնավորապես արագ սննդի և քաղցր մթերքների (խմորեղենի և թխվածքաբլիթների) օգտագործման հարցում։



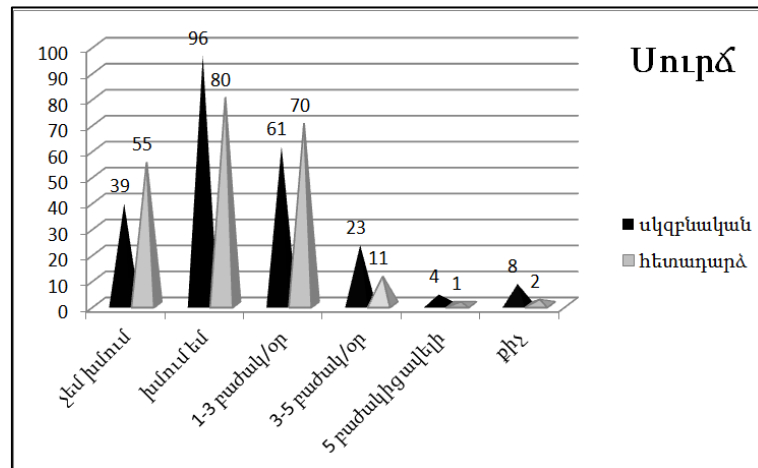
Նկար 2. Արագ սննդի օգտագործման համեմատական բնութագիրը

Ինչպես երևում է թիվ 2 նկարից, արագ սնունդ սիրողների տեսակարար կշիռը կրճատվել է 23%-ով, անտարբեր են՝ պակասել է 1,9 և չեն սիրում՝ 2,2 անգամ։ Ուշագրավ է, որ ամեն օր կամ շաբաթական 3-4 անգամ և հազվադեպ արագ սնունդ սպառողների քանակը նվազել է 3,0 և 2,5 անգամ՝ համապատասխանաբար։

Խմորեղենի և հացաբուլկեղենի օգտագործումը պակասեցրել են, կրճատել են ամենօրյա սննդակարգում և գրեթե չեն օգտագործում 16, 27 և 14 հոգի՝ համապատասխանաբար։

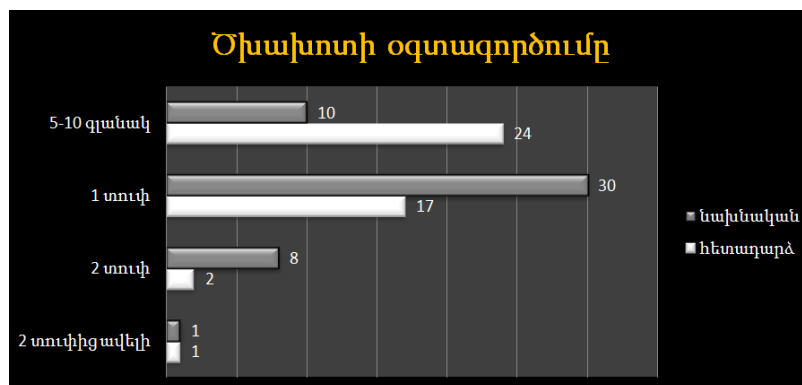
Գազավորված ըմպելիքների և քաղցր հյութերի օգտագործման հարցում գրանցվել է գերազանց արդյունք։ Վնասակար ըմպելիքներ

սպառողների տեսակարար կշիռը կրճատվել է 1,5 անգամ, իսկ ամեն օր օգտագործողներինը՝ 6,5 անգամ: Վնասակար ըմպելիքներ չօգտագործող ուսանողների քանակն ավելացել է 2,3 անգամ:



Նկար 3. Սուրճի սպառման համեմատական արդյունքները

Թիվ 3 նկարից երևում է, որ սուրճ չօգտագործողների քանակն ավելացել է 1,4 անգամ, իսկ 3-ից - 5 և 5 բաժակից ավելի սուրճ խմողների քանակը պակասել է 2,1 և 4 անգամ՝ համապատասխանաբար (նկ. 3):



Նկար 4. Ծխողների համեմատական բնութագիրը

Ողջունելի է նաև ծխախոտի օգտագործումը բնութագրող տվյալների վերջնարդյունքը:

Օրական 2 տուփ ծխողների տեսակարար կշիռը կրճատվել է 4 անգամ, 1 տուփ ծխողներինը՝ 1,8 անգամ, իսկ 5-10 զլանակ ծխողներինն ավելացել է 2,4 անգամ: Օրական 2 տուփից ավելի ծխող 1 ուսանողի տվյալները մնացել են անփոփոխ: 5 հոգի հրաժարվել է ծխա-

խոտից, անցել է չծխողների շարքերը և սկսել է վարել առողջ ապրելակերպ, ինչը չափազանց գովելի է (նկ. 4):

Վնասակար սովորություններից հրաժարվելն առողջ կենսակերպի կարևորագույն մասն է: Ծխախոտի դեմ պայքարի նպատակն է ներկա և ապագա սերունդներին պաշտպանել մարդկանց առողջության համար ծխախոտի օգտագործման և ծխախոտի ծխի ազդեցության քայքայիչ հետևանքներից:

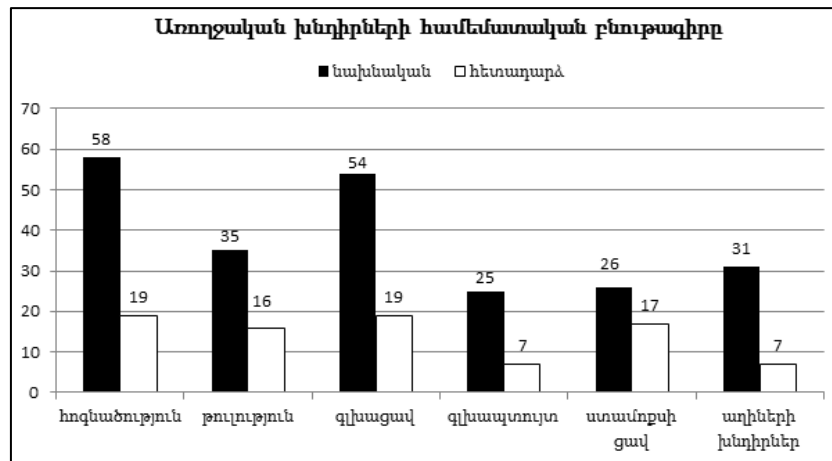
Ալկոհոլի օգտագործման հարցում էական փոփոխություններ չեն գրանցվել (չօգտագործողների քանակն ավելացել է 1,3 անգամ):

Ֆիզիկական ակտիվության համեմատական արդյունքներն առավել հետաքրքիր են:

Ֆիզիկական ակտիվությունն առողջ կենսակերպի ձևավորման կարևոր նշանակություն ունեցող մի մասն է, որի իրականացումը և կայուն պահպանումը պայմանավորված են մի շարք անհատական, սոցիալ-հոգեբանական և իրավիճակային գործոններով:

Տվյալների քննարկման արդյունքում պարզ է դառնում, որ ուսանողների 14,8%-ը սկսել է զբաղվել սպորտով, և 2,2 անգամ ավելացել է քայլողների թիվը: Ֆիզիկական ակտիվության կիրառումն առողջ ապրելակերպի բաղադրիչն է: Չափավոր կամ բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվությունն օգտակար է առողջության համար:

Առողջական խնդիրների բարելավման արդյունքներն ակնհայտ են և ներկայացված են թիվ 5 նկարում:



Նկար 5. Առողջական խնդիրների համեմատական բնութագիրը

Ինչպես տեսնում ենք թիվ 5 նկարում, ախտանիշները բնութագրող գրեթե բոլոր ցուցանիշները նվազել են 2,2-ից 3,6 անգամ (աղիների խնդիր ունեցողներինը՝ 4,4 անգամ):

Առողջական վիճակի բարելավումը կարևոր գործոն է կյանքի որակի բարձրացման և կենսակերպի բարեփոխման գործում և նպաստում է ուսանողների առաջադիմության, աշխատունակության և ուսուցման որակի բարձրացմանը, ինչպես նաև ուսումնական գործընթացին ակտիվ մասնակցության դրսևորմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմունքների տիրապետումը, սննդի մշակույթի կանոնների օգտագործումը, ջրային սնուցման բնույթի ձևափոխումը, սննդային վարքագծի բարելավումը, ինչպես նաև դասընթացից ձեռք բերված տեսագործնական գիտելիքների և հմտությունների կիրառումը սեփական օրինակի ցուցադրումով կարևոր նշանակություն ունեն կենսակերպի գնահատման, արժևորման ու առողջության պահպանման գործընթացում և նպաստում են ուսանողության կյանքի որակի բարեփոխմանը:

Ուսանողների կողմից կենսակերպի բարելավումը, սննդի մշակույթի տարրերի ուսուցանումն ու գրագետ կիրառումը, վտանգավոր մթերքների տարբերակումը, վնասակար սովորությունների գիտակցված մերժումը և ֆիզիկական ակտիվության աստիճանի բարձրացումը հիմնավորում են «Սննդագիտություն» առարկայի դասավանդման անհրաժեշտությունն ու արդյունավետությունը:

Ընդունված է 03.06.22

Характеристика образа жизни студентов

А.В.Егизарян, А.А.Погосян, Ш.А.Бахшецян

Здоровый образ жизни является ключевым фактором в вопросе обеспечения полноценной жизнедеятельности.

Целью нашего исследования является изучение компонентов, характеризующих образ жизни студентов. В исследовании приняли участие студенты бакалавриата факультета технологий продовольствия НАУА за 2019-2022 уч. годы.

Для изучения образа жизни студентов была разработана «Карта обследования образа жизни». Из 309 студентов факультета в анкетировании приняли участие 196 с 1-го по 3-й курсы. В результате обработки данных установлено, что 69,9% учащихся не употребляют воду, пьют очень мало 89,8%. Фаст-фуд употребляют 81,2% студентов, выпечку – 85,2%, потребление вредных напитков – 83,7%. Процент курящих студентов мужского пола составляет 76,7. Алкоголь употребляют 77,0%, из них часто – 20,5%, а кофе – 74,5% студентов. Физически малоактивны 45,5% респондентов.

По итогам раздела анкеты «Самооценка проблем со здоровьем» выявлено, что у большинства студентов отмечаются: утомляемость, слабость, головная боль и головокружение, проблемы пищеварительной системы, аллергия и снижение иммунитета.

Исследования образа жизни были проведены до занятий и после курса обучения с целью подтверждения эффективности обучения нутрициологии.

Улучшение образа жизни изучалось среди 135 студентов второго и третьего курсов. Произведенные студентами изменения в питании приветствуются и высоко ценятся, в частности потребление фаст-фуда, сладостей, вредных напитков, кофе, табака, алкоголя сократилось с 1,3 до 6,5 раза.

Овладение основами здорового образа жизни, применение правил культуры питания, изменение характера водного питания, улучшение пищевого поведения, а также применение практических знаний и навыков будут способствовать улучшению качества жизни студенчества.

Characteristics of the Students' Lifestyle

H. V. Yeghiazaryan, A. A. Poghosyan, Sh. A. Bakhshetsyan

A healthy lifestyle is a key factor of full life activity.

The aim of our research is to study the components that characterize lifestyle among students. The research was attended by 2019-2022 current year undergraduate students of ANAU Faculty of Food Technologies.

A "Lifestyle Survey Card" has been developed to study lifestyle. Out of 309 students of the faculty from the 1st to the 3rd year, 196 students took part in the survey. As a result of data processing, it was found that 69,9% of students don't drink water 89,8% of which drink less. Fast food is consumed by 81,2% of students, bakery by 85,2%. The consumption of harmful beverages is for carbonated – 83,7%. The percentage of male students who smoke is 76,7%. Alcohol is consumed by 77,0%, of which 20,5% use it frequently and coffee by 74,5% of students. 45,5% of respondents were physically inactive.

The summary of the "Self-assessment of health problems" section of the questionnaire revealed that the most students have: fatigue, weakness, headache and dizziness, problems of the digestive system, allergies and decreased immunity.

Lifestyle surveys were conducted before and after the course to confirm the effectiveness of teaching Nutritiology. Lifestyle improvements were studied among 135 second- and third-year undergraduate students.

Changes in students' diets are welcome and highly appreciated, particularly changes of fast food, sweets, harmful beverages, coffee, tobacco, and alcohol consumption (reduced from 1,3 to 6,5 times).

Mastering the basics of a healthy lifestyle, applying the rules of food culture, changing the nature of water nutrition, improving eating behaviors, as well as applying the practical knowledge and skills will ensure the improvement of students' life quality.

Գրականություն

1. *Аброськина О. В., Силина Е.В., Орлова А.С.* Приверженность к здоровому образу жизни среди интернов, ординаторов и аспирантов медицинских вузов. *Ж. Медицинское образование и вузовская наука.* 2017, вып. 2, 10, с. 63-67.
2. *Александр Дж., Райхлен Д.* Зачем мозгу физические упражнения? В мире науки, 2018, 3, с. 4-11.
3. Всемирная Организация Здравоохранения и Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака. *Выбирай здоровье, а не табак,* 2019.

4. Всемирная Организация Здравоохранения. Здоровое питание. Информ.бюл. №349. Основные сведения об употреблении алкоголя. ВОЗ (январь 2015). Дата обращения: 11 октября 2015.
5. Всемирная Организация Здравоохранения. Здоровое питание. Информ.бюл. №394. Сентябрь 2015 г.
6. ВОЗ. Физическая активность и взрослые люди. WHO. Дата обращения: 4 августа 2019.
7. Максимов С.А., Карамнова Н.С., Шальнова С.А., Драпкина О.М. Эмпирические модели питания и их влияние на состояние здоровья в эпидемиологических исследованиях. Вопросы питания, 2020, т. 89, 1, с. 6-18.
8. Петеркова В.А., Нагаева Е.В., Ширяева Т.Ю. Оценка физического развития детей и подростков. Метод.реком. М., ФГБУ "НМИЦ эндокринологии", 2017.
9. Понцер Г. Эволюция и тренировки. В мире науки, 2019, 3, с. 5-13.
10. Семенова В. Н., Рябухин В. Г., Галузо Н. А. и др. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья: Учебное пособие. Новосибирск, 2010.
11. Betancourt-Nunez A., Marquez-Sandoval F., Gonzalez-Zapata L. I. et al. Unhealthy dietary patterns among healthcare professionals and students in Mexico. BMC Public Health, 2018, vol. 18, N 1. p. 1246.
12. Elena Ricci, Paola Viganò, Sonia Cipriani, Edgardo Somigliana, Francesca Chiaffarino. Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review. Nutrition Journal, 2017, T. 16, N 1, pp. 6-24.
13. Jennie Connor. Alcohol consumption as a cause of cancer. Addiction, 2016-07-21, T. 112, вып. 2. С. 222—228.
14. Papier K., Jordan S., D'Este C., Banwell C., Yiengprugsawan V., Seubsman S. A. et al. Social demography of transitional dietary patterns in Thailand: prospective evidence from the Thai Cohort Study. Nutrients, 2017, vol. 9, N 11, p. E1173.
15. Prabhat Jha, Chinthanie Ramasundarahettige, Victoria Landsman, Brian Rostron, Michael Thun. 21st-Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United States. New England Journal of Medicine. 2013-01-24, T. 368, вып. 4. pp. 341—350.
16. Siener R., Seidler A., Voss S., Hesse A. The oxalate content of fruit and vegetable juices, nectars and drinks. J. Food Comp. Anal., 2016, v. 45, pp. 108-112.
17. World Health Organization, Physical activity. Fact sheets. 23 February, 2018/ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Վերջին այցի ժամկետ՝ 05.04.2018).
18. World Health Organization. Tobacco. Fact sheets. 26 July, 2019 <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/tobacco> (Վերջին այցի ժամկետ՝ 10.10.2019).