

ՀՏԴ 613:37(28)

DOI: 10.54503/0514-7484-2025-65.2-135

Մանկատրության ազդեցությունն ուսանողների հոգեկան առողջության վրա

Հ.Վ. Եղիազարյան, Ա.Ա. Պողոսյան, Գ.Յա. Ալթունյան, Ն.Հ. Իկարյան

Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարան

0009, Երևան, Տերյանի փ. 74

Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան

2021, Վանաձոր, Տիգրան Մեծի 36

Բանալի բառեր. սննդագիտություն, առողջագիտություն, սննդակարգ, ջրային սնուցում, օրգանիզմի ջրազրկում, հոգեբանական լարվածություն, վնասակար սովորություններ, ֆիզիկական ակտիվություն

Բնակչության առողջության պահպանման հիմնախնդիրը շարունակում է մնալ արդիական՝ կապված երկրի սոցիալ-տնտեսական, հետքովիդյան և պատերազմական իրավիճակների հետ: Ներկայիս պայմաններում առավել կարևորվում են սննդի զգալի դերն ու նշանակությունը հիվանդությունների կանխարգելման, ինչպես նաև կյանքի որակի բարելավման և կենսակերպի բարեփոխման գործում: Կյանքի ու առողջության պահպանումը մարդու առաջնային անհրաժեշտությունն է և անփոխարինելի պայմանը անձի բազմակողմանի զարգացման, առողջ և լիարժեք կենսագործունեության հարցում:

Առողջությունը կյանքի մեծագույն արժեքներից է: Առողջ մարմինն առողջ մտքի արդյունք է: Ցիցերոնը նշում էր. «Մտքի հիվանդություններն ավելի կործանարար են և ավելի տարածված, քան մարմնի հիվանդությունները: Երջանիկ կյանքը սկսվում է մտքի խաղաղությունից»: Այս գաղափարը հատկապես կարևոր է մեր դարաշրջանի փոփոխությունների համար, որն ընթանում է բազմաթիվ սթրեսային իրավիճակներով: Առողջությունն ամրապնդվում է օրգանիզմի պաշտպանիչ հարմարվողական ռեակցիաներով, որոնք ուղղված են կենսապայմաններին հարմարվելու և ներքին միջավայրի կայունության պահպանմանը [4, 5]:

Մեր առողջությունը մարդկային մտածողության անմիջական հետևանքն է: Հիվանդությունների մեծ մասը սկսվում է բացասական հույզերից ու մտքերից: Ըստ Յուվենալի՝ պետք է ձգտել մարմնի և հոգու ներդաշնակության: Այսինքն՝ առողջ մարմինը դեռ չի երաշխավորում հոգևոր լիարժեք առողջություն [3]:

Մենդիկոսության ու առողջագիտության նպատակն է ուսումնասիրել սննդի, սննդամթերքի, սնուցիչների ու սննդարար տարրերի ազդեցությունն օրգանիզմի, ինչպես նաև անձի հոգեկան վիճակի վրա:

Հոգեկան առողջությունը կազմված է բազմաթիվ ասպեկտներից. այն մարդու կյանքի բոլոր բաղադրիչների հետևանքն է: Ինչպիսին սնունդն է, այնպիսին էլ մտածելակերպն է: Ինչպիսին մտածելակերպն է, այնպիսին էլ մտքերն են: Ինչպիսին մտքերն են, այնպիսին էլ վարքագիծն է [6, 17]: Մենդիկոսության խանգարումներն առանձնահատուկ տեղ են զբաղեցնում հոգեկան խանգարումների շարքում՝ հանդիսանալով վերջին տասնամյակների շրջանում ամենաարագ տարածվող և ամենաբարձր մահացությունն առաջացնող հոգեկան խանգարումների խումբը: Դրանց ծագումնաբանությունը հիմնականում բազմագործոն է՝ պայմանավորված ժառանգական, կենսաբանական, հոգեդինամիկ և սոցիալ-մշակութային գործոնների համակցված ազդեցությամբ [1, 10, 15]:

Հիվանդությունների առաջացման հիմքում 75-ից 80 տոկոս դեպքերում ընկած է սննդակարգը: Ըստ ԱՀԿ-ի տվյալների՝ առողջության վրա ազդող գործոններից են նաև սթրեսը՝ 6%, ժառանգականությունը՝ 8% և էկոլոգիան՝ 11%:

Հիվանդությունները մեր մտքերի արտացոլանքն են [7]: Մտքերն ու հույզերը, զուգորդված զգացողությունների հետ, դրական իրականություն ստեղծելու հիմնական գործիքներն են: Միտքը հզոր է. բոլոր հիվանդություններն առաջանում են սխալ մտքերից, անառողջ գիտակցությունից և բացասական հույզերից, որոնք հանգեցնում են մկանային լարվածության, որն իր հերթին առաջացնում է արյան շրջանառության խանգարումներ և ախտաբանական վիճակների զարգացում: Կատարելապես սնվելու և օպտիմալ ֆիզիկական ակտիվություն ունենալու դեպքում անգամ մեկ նյարդային պոռթկումը բավական է, և հոգեկան խանգարումը կարող է վերածվել տարբեր հիվանդությունների: Զարգացած երկրներում բոլոր հիվանդությունների մոտ 50%-ը հոգեձին բնույթ են կրում [3, 10, 17]:

Ժամանակակից մարդն ավելի ու ավելի է ստիպված լինում աշխատել առանց քնի և հանգստի, արագորեն հարմարվել մտավոր գործունեության փոփոխությանը, աշխատել արտակարգ իրավիճակներում: Նման պայմաններում հոգնածություն է առաջանում, սթրեսը և լարվածությունը կուտակվում են, ինչն անխուսափելիորեն հանգեցնում է գրգռվածության կամ ապատիայի: Մտքի համար սնունդը ոչ միայն տեղեկատվական գրականությունն է, տարբեր խորքային թեմաների քննարկումը, այլև սնունդը: Հնդկական հին աստղագիտության և արևելյան հոգեբանության խորհրդատու Ռամի Բլեքտը նշում է. «Մենք այն ենք, ինչ ուտում ենք» [7, 16, 20]:

Ժամանակակից սննդագիտությունն ուսումնասիրում և մշակում է հավասարակշռված սննդի հիմնական սկզբունքները՝ կախված տարիքից, աշխատանքի բնույթից, նյարդային և մկանային ծանրաբեռնվածության աստիճանից, օրգանիզմի հոգեկան և ֆիզիոլոգիական վիճակից, ինչպես նաև բնակլիմայական պայմաններից ու ազգային սովորույթներից [9, 12, 13]:

Մարդուն սնում է ոչ թե այն, ինչ որ նա ուտում է, այլ այն, ինչ որ յուրացնում է: Անառողջ, անորակ, ցածր սննդային արժեքով և բարձր գլիկեմիկ ինդեքսով սննդի ընդունումն առաջացնում է բազմաթիվ առողջական խնդիրներ [2, 14]:

Ներկայումս մեր սնունդը կարգավորված չէ: Մսնդակարգում գերիշխում են շաքարավազի, աղի, ածխաջրատների ավելցուկը, գենետիկորեն ձևափոխված օրգանիզմներով (ԳՁՕ) հարուստ մթերքները, նիտրատները, պեստիցիդներն ու հորմոնները: Համապատասխանաբար նկատվում է զգալի պակաս սպիտակուցների, ջրի, վիտամինների, հանքային նյութերի, մանրաթելի և բջջանքի [12, 18, 19]: Նման սննդային անհավասարակշռության արդյունքում զարգանում են հետևյալ առողջական խնդիրները.

- էներգիայի պակաս, անհիմն թուլություն, հոգնածություն,
- երկարատև քնի պահանջ, ուժերի անկում,
- հոգեբանական լարվածություն, դեպրեսիաներ,
- սթրեսի հանդեպ զգայունության բարձրացում,
- դիմադրողականության անկում, մրսածություն, վիրուսային հիվանդություններ,
- աղեստամոքսային ուղու հիվանդություններ, հաճախակի թունավորումներ,
- ալերգիաներ կամ որոշ մթերքների հանդեպ անհատական անհանդուրժողականություն,
- մաշկային խնդիրներ,
- հոդերի բորբոքում, մեջքի ցավ, լյարդի ու միզապարկի ցավեր,
- բարձր զարկերակային ճնշում,
- ավելորդ քաշ, շաքարային դիաբետ,
- ածխաջրատային կախվածություն,
- վաղաժամ ծերություն:

Անկանոն ու անորակ սնվելը, վնասակար սովորությունների չարաշահումը հանգեցնում են նյութափոխանակության խանգարման, ինչն իր հերթին բերում է վատ մարսողության ու մարսողական համակարգի զանազան ախտահարումների, ինչն ուղղակիորեն ազդում է հոգեկան առողջության վրա [15]: Ուղեղի ուսումնասիրության ասոցիացիայի փոխնախագահ, ակադեմիկոս Միշել Ամոնը հաստատել է ուղեղի կապը աղի-

ների հետ, որոնց հաճախ արդարացիորեն անվանում են «երկրորդ ուղեղ» [8]:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել և գնահատել ուսանողների կենսակերպը բնութագրող բաղադրիչի՝ սննդակարգի բնույթը, ներառյալ սննդային վարքագիծը, կարծրատիպը, ջրային սնուցումը, առողջական վիճակը, վնասակար սովորությունների օգտագործումն ու ֆիզիկական ակտիվության աստիճանը:

Հետազոտությանը մասնակցել են Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարանի պարենամթերքի տեխնոլոգիաների ֆակուլտետի 2019-ից 2024 թթ. ուստարիների 1-ից 4-րդ կուրսի բակալավրիատի առկա ուսուցման համակարգի 325-ից 212 ուսանող: Արական սեռի ուսանողների մեծամասնությունը (78%) 2020 թ.-ի 44-օրյա պատերազմի մասնակիցներ են:

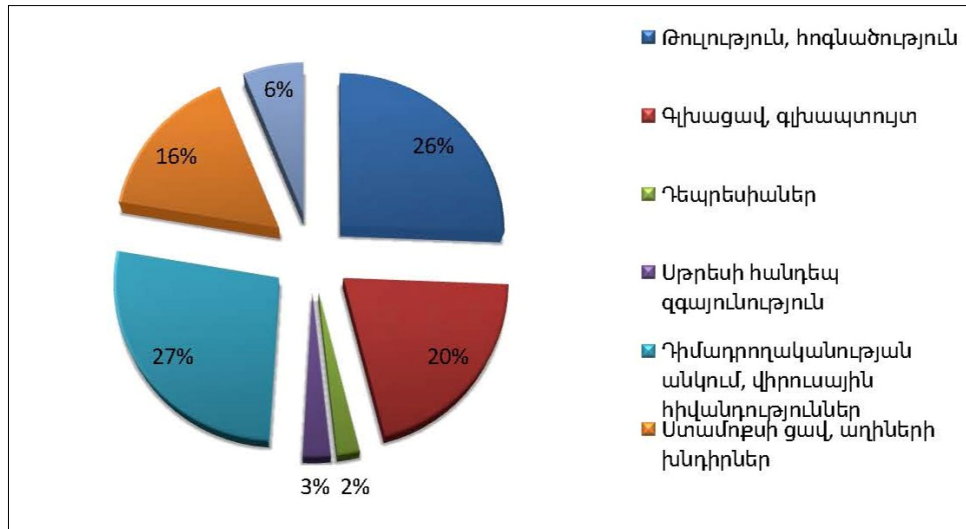
Ուսումնասիրությունը կատարելու նպատակով մշակվել է «Կենսակերպի հետազոտման քարտ», որը ներառում է ուսանողի անձնական տվյալները, սննդային սովորությունները՝ ըստ սննդատեսակների, ջրային սնուցման տարրերը, վնասակար մթերքների, ըմպելիքների, ծխախոտի և ալկոհոլի օգտագործումը, առողջական վիճակի սեփական գնահատումն ու ֆիզիկական ակտիվության կիրառման աստիճանը:

«Կենսակերպի հետազոտման քարտ»-ի միջոցով կատարվել է ուսանողների հարցում «Սննդագիտություն» առարկայի դասընթացից առաջ և հետո: Սննդակարգի բնույթի և առողջական վիճակի բարեփոխումներն ուսումնասիրվել են նախնական և հետադարձ դիտարկումներով:

Ուսանողների առողջական խնդիրների գնահատումը և ամփոփումը բացահայտում են հոգեկան առողջության խանգարումների հետևյալ դրսևորումները.

- էներգիայի պակաս, անհիմն թուլություն,
- հոգնածություն, ուժերի անկում,
- անքնություն, երկարատև քնի պահանջ, հոգեբանական լարվածություն,
- գլխացավ, գլխապտույտ,
- դեպրեսիաներ (ընկճվածություն), սթրեսի հանդեպ զգայունություն,
- դիմադրողականության անկում, մրսածություն, վիրուսային հիվանդություններ,
- ստամոքսի ախտահարումներ, ցավեր, աղիների տարբեր խնդիրներ,
- ալերգիաներ, մաշկային խնդիրներ:

Ուսանողների հոգեկան առողջության վիճակի բնութագիրը պատկերված է նկ. 1-ում:



Նկ. 1. Ուսանողների առողջական վիճակի գնահատում

Նկ. 1-ից երևում է, որ առողջական խնդիրների գերակշռող մասը կազմում են հոգնածությունը, թուլությունը և դիմադրողականության անկումը՝ 154 (72%) և 161 (75,9%) համապատասխանաբար: Հարցման մասնակիցներից գլխացավ և գլխապտույտ նշել են 86 և 37 ուսանող (58%): Ստամոքսի և աղիների գործունեության խանգարումները (փորկապություն, փորլուծություն, փքվածություն, թունավորումներ) անհանգստացնում են 97 ուսանողի (45,7%): Սթրեսի հանդեպ բարձր զգայունությունը և դեպրեսիվ վիճակները դրսևորվել են պատերազմի մասնակից տղաների մոտ 29 ուսանող (13,7%): Տարբեր տեսակի ալերգիաները (սննդային, դեղորայքային, արտաքին ազդակներից) նշել են 37 ուսանող (17,5%): Սուր շնչառական վիրուսային հիվանդությունների հանդեպ հակվածությունը և ցածր դիմադրողականությունը նշել են 161 ուսանող, որոնցից 98-ը հիվանդանում են տարեկան 1-2 անգամ՝ 60,9%, 36-ը՝ 3-4 անգամ (22,4%) և 27-ը՝ ավելի քան 4 անգամ (16,7%):

Ուսանողների 20,3%-ը (43 հոգի) նշել են նաև այլ զանգատներ՝ տեսողական օրգանի խանգարումներ, զարկերակային ճնշման բարձրացում և տատանումներ, մեջքի ցավ, առիթմիա, հոդացավեր, ողնաշարի, լյարդի և երիկամների ախտահարումներ: Ուսանողների մեծ մասը նշել են մի քանի առողջական խնդիր համատեղ:

Ամփոփելով առողջական խնդիրների գնահատման արդյունքները՝ հարկ է նշել, որ ուսանողների՝ ուսման հանդեպ պասիվությունը, անպա-

տասխանատվությունը, անտարբերությունը դասընթացների նկատմամբ, հոգեբանական գերլարվածությունը, հաճախակի բացակայությունները կարելի է բացատրել տարաբնույթ առողջական խնդիրների առկայությամբ:

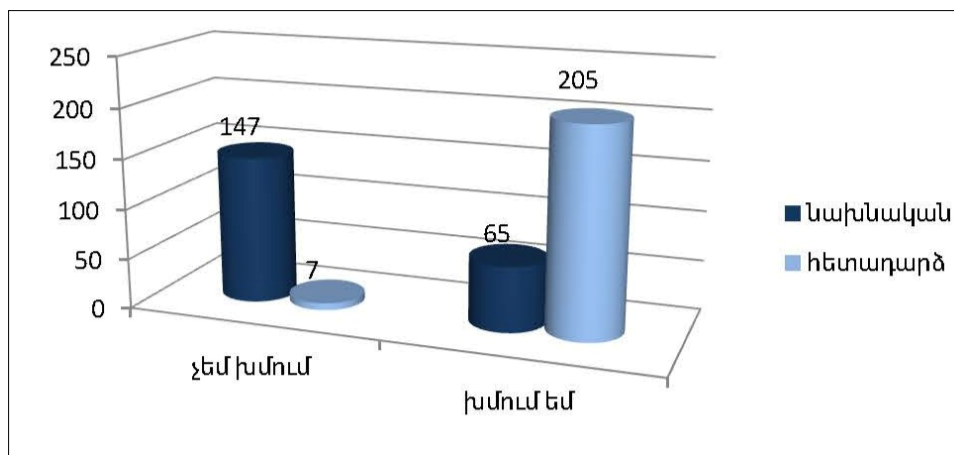
Ջուրն առողջ կենսակերպի անփոխարինելի բաղադրիչն է, դասվում է մակրոսնուցիչների շարքում, մասնակցում է նյութափոխանակության բոլոր գործընթացներին և պաշտպանում է օրգանիզմը բազմաթիվ հիվանդություններից:

Ջրի անբավարարությունը կամ պակասը մարմնում առաջացնում է ջրազրկում, ինչը կարող է բերել մի շարք ախտաբանական վիճակների և հիվանդությունների զարգացման, որոնք բացասաբար են անդրադառնում հոգեկան առողջության վրա.

- նյարդային համակարգի ախտահարում,
- թուլություն և քրոնիկ հոգնածություն, ինքնազգացողության վատթարացում,
- տրամադրության և աշխատունակության անկում,
- սթրես, դեպրեսիաներ,
- գլխացավեր, գլխապտույտ,
- բերանի խոռոչի չորություն, սրտխառնոց,
- մարսողական համակարգի խնդիրներ՝ փորկապություն,
- արյան շրջանառության խանգարումներ, զարկերակային ճնշման բարձրացում և տատանումներ,
- սրտի, լյարդի և երիկամների գործառույթների վատթարացում,
- ալերգիաներ և մաշկային խնդիրներ:

Օրգանիզմի հյուսվածքների ջրազրկված բջիջներում բոլոր գործընթացները դանդաղում են կամ ընթանում են ոչ լիարժեք ու թերի: Ջրային հավասարակշռության ժամանակին վերականգնումը և կարգավորումը թույլ կտան խուսափել հոգեկան և ֆիզիոլոգիական խանգարումներից, նոր հիվանդությունների առաջացումից, ինչպես նաև քրոնիկ վիճակների սրացումներից: Օրգանիզմի 20%-ից ավելի ջրազրկումը մահվան պատճառ կարող է հանդիսանալ:

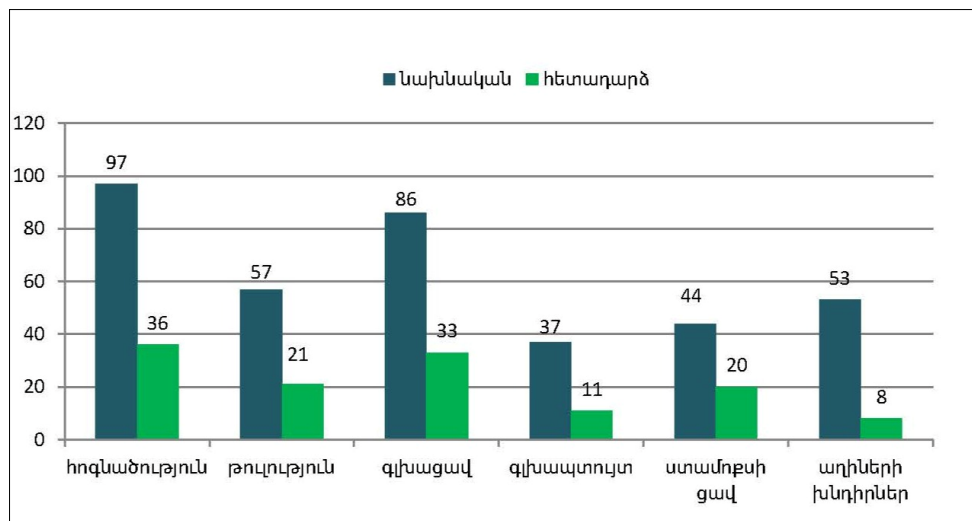
Ջրային սնուցման բարելավման և ջրային հավասարակշռության կարգավորման հարցում արձանագրվել են ամենաբարձր ցուցանիշները: Դիտարկումները ցույց տվեցին, որ նախկինում ջուր չօգտագործող (քիչ խմող կամ ընդհանրապես չխմող) ուսանողների թիվը կտրուկ նվազել է դասընթացի ավարտին (69,3%-ից մինչև 3,3%): Ողջունելի է այն փաստը, որ ջուր խմող ուսանողների թիվն ավելի քան եռապատկվել է՝ 30,6%-ից աճելով մինչև 96,7%: գրեթե բոլոր ուսանողները կարգավորել են օրգանիզմում ջրային հավասարակշռությունը, սովորել և յուրացրել են ջրի ճիշտ ընդունման կանոններն ու կիրառել են ջրային սնուցման մշակույթի տարրերը (նկ. 2):



Նկ. 2. Ջրային սնուցման համեմատական արդյունքները

Կապված ջրային սնուցման բարելավման հետ նշանակալի փոփոխություններ են հայտնաբերվել առողջական խնդիրների նվազեցման գործում: Ջուրն ամենաեթան դեղամիջոցն է ջրազրկված մարմնի համար և հոգեկան առողջության գերազանց աղբյուր՝ պատշաճ սնուցման հետ զուգակցված:

Ուսանողների առողջության սեփական գնահատման հետադարձ դիտարկումները վկայում են այն մասին, որ հարցվողների շրջանում զգալի նվազել է ջրազրկման արդյունքում առաջացած ախտաբանական վիճակների քանակը:



Նկ. 3. Առողջական խնդիրների համեմատական բնութագիրը

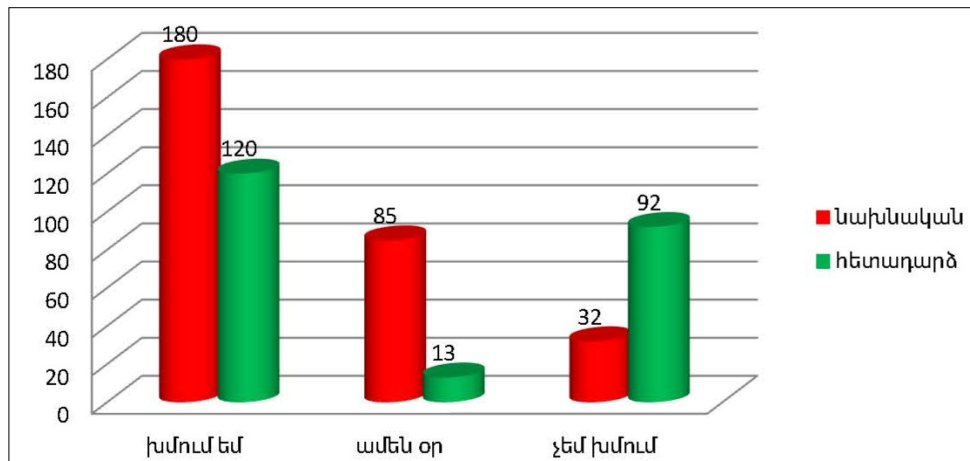
Հոգեկան առողջության ցուցանիշների բարելավման արդյունքներն ակնհայտ են մասնավորապես պատերազմի մասնակից ուսանողների մոտ:

Ինչպես երևում է նկ. 3-ից, ախտանիշները բնութագրող բոլոր ցուցանիշները նվազել են 2,2-ից 3,4 անգամ (հոգնածություն և թուլություն ունեցողներինը՝ 2,7 անգամ, աղիների խնդիրներ ունեցողներինը՝ 6,6 անգամ): Հետևաբար՝ կարող ենք եզրակացնել, որ ուսանողների վատ ինքնազգացողությունը, գլխացավերը, որոշակի ախտաբանական վիճակների առկայությունը մեծ մասով կապված են ջրի անբավարար քանակի ընդունման և ընդհանրապես չօգտագործելու հետ:

Գազավորված ըմպելիքների, քաղցր հյութերի և սուրճի սպառումն ուսանողների կողմից կազմում է 84,9%, 83% և 75,9% համապատասխանաբար: Մինչդեռ գազավորված ըմպելիքները և սուրճն առաջացնում են ջրազրկում և հեռացնում են օրգանիզմից կալցիումը, ինչի հետևանքով և խանգարվում է նյութափոխանակությունը: Շաքար պարունակող բոլոր ըմպելիքներն ունեն նվազագույն սննդային արժեք [3, 13, 14, 19]:

Վնասակար ըմպելիքների (գազավորված և քաղցր հյութերի) օգտագործումը նշել են 180 ուսանող (83,7%), ընդ որում ամենօրյա սպառումը՝ 85-ը (47,2%), շաբաթական 2-3 անգամ՝ 95-ը (52,8%): Անցանկալի իրողություն է, որ բոլոր հարցվողները նշել են վնասակար ըմպելիքների ընդունումը սնվելու ընթացքում:

Գազավորված ըմպելիքների և քաղցր հյութերի սպառման համեմատական բնութագիրը ներկայացված է նկար 4-ում:



Նկ. 4. Վնասակար ըմպելիքների օգտագործման արդյունքները

Գազավորված ըմպելիքների և քաղցր հյութերի սպառման համեմատական գնահատման վերջնարդյունքում գրանցվել է ակնհայտ ցուցանիշ (նկ. 4): Վնասակար ըմպելիքներ սպառողների թիվը նվազել է 1,5 անգամ, իսկ ամեն օր օգտագործողներինը կտրուկ կրճատվել է 6,5 անգամ: Վնասակար ըմպելիքներ չօգտագործող ուսանողների քանակն ավելացել է 2,9 անգամ: Ուսանողների այս խումբը փոխարինել է վնասակար ըմպելիքներն առավել օգտակար հեղուկով՝ ջրով:

Սուրճի սպառումը նշել են 161 ուսանող (75,9%), իսկ 51-ը (24,1%) չի օգտագործում:

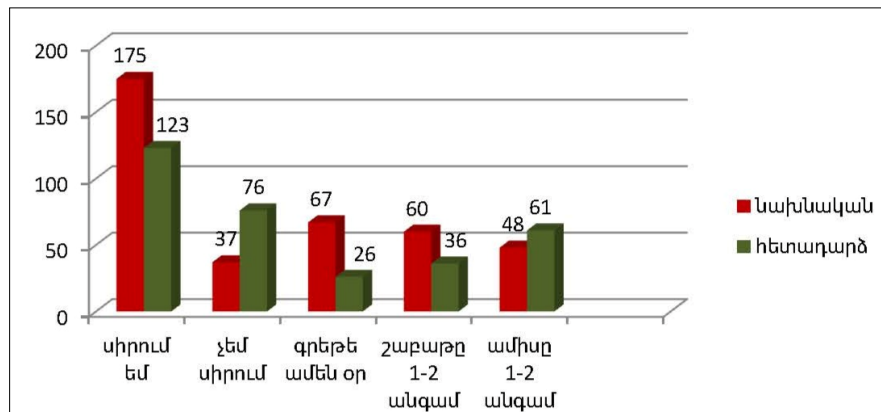
Սուրճ խմում են օրական 1-ից 3 բաժակ 111-ը (68,9%), 3-ից 5 բաժակ և ավելի՝ 50-ը (31,1%): Հարցվողների մեծամասնությունն օգտագործում է լուծվող սուրճ, որի մշտական սպառումը հանգեցնում է օրգանիզմի ջրազրկման, իսկ չարաշահումը կարող է առաջացնել տղամարդկանց անպտղություն [11]: Գազավորված ըմպելիքները, քաղցր հյութերը և լուծվող սուրճը դասվում են վնասակար ըմպելիքների շարքում և ընդգրկված են վտանգավոր մթերքների առաջին տասնյակում:

Սուրճի սպառման համեմատական ցուցանիշների ամփոփումը նույնպես արձանագրել է դրական արդյունք: Սուրճ չօգտագործողների քանակն ավելացել է 0,7 անգամ, իսկ 3-ից 5 բաժակ և ավելի խմողներինը նվազել է 2,1 անգամ:

Մանկակարգում արագ սննդի՝ ցածր սննդային արժեքով և բարձր գլիկեմիկ ինդեքսով մթերքների օգտագործումը գերիշխում է: Արագ սնունդ նախընտրում է 175 ուսանող (82,5%), անտարբեր են կամ չեն սիրում 37-ը

(17,5%): Արագ սնունդ սպառողների 38,3%-ը (67 ուսանող) ուտում է գրեթե ամեն օր կամ շաբաթական 3-4 անգամ: Շաբաթական 1-2 անգամ օգտագործում է հարցվողների 34,3%-ը (60 ուսանող), իսկ ամսական 1-2 անգամ՝ 27,4%-ը (48 ուսանող), (նկ. 5):

Վիճակագրորեն նշանակալի փոփոխություններ են հայտնաբերվել սննդակարգի և սննդային վարքագծի բարելավման գործում՝ արագ սննդի ընդունման հարցում:



Նկ. 5. Արագ սննդի օգտագործման համեմատական բնութագիրը

Ինչպես երևում է նկ. 5-ից, արագ սնունդ սիրողների տեսակարար կշիռը կրճատվել է 1,4 անգամ, իսկ չօգտագործողներինն ավելացել է 2,1 անգամ: Ուշագրավ է, որ ամեն օր կամ շաբաթական 3-4 անգամ և շաբաթական 1-2 անգամ՝ արագ սնունդ սպառողների քանակը նվազել է 2,6 և 1,7 անգամ՝ համապատասխանաբար, իսկ ամսական 1-2 անգամ սնվողների թիվը զգալիորեն աճել է 1,3 անգամ: Ամեն օր արագ սնունդ սպառող հարցվողները սննդակարգում կատարած բարեփոխումների շնորհիվ մասնակի տեղափոխվել են շաբաթը 1-2 անգամ օգտագործողների խումբ (նկ. 5):

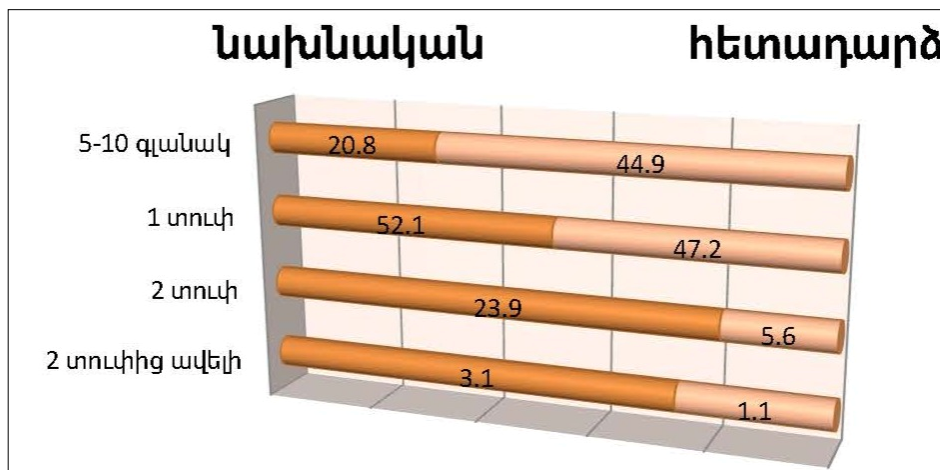
Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ճանաչողական խնդիրների, դեպրեսիայի, անհանգստության և սթրեսի ռիսկի նվազեցում նկատվում է այն ուսանողների մոտ, ովքեր սննդակարգում ավելացրել են բանջարեղեն, մրգեր և սպիտակուցով հարուստ սննդատեսակներ (ձկնեղեն, թռչնամիս, ձու, լոբազգիներ):

Արագ սննդի և շաքարի ամենօրյա և հաճախակի օգտագործումը ռիսկի գործոն է և կարող է հանգեցնել նյութափոխանակության խանգարումների, մարսողական համակարգի տարբեր հիվանդությունների և ճարպակալման առաջացման: Արագ սնունդը, չիպսերը, կետչուպն ու մայոնեզը նույնպես ընդգրկված են վտանգավոր մթերքների առաջին տասնյակում [3, 6, 14]:

Այսպիսով, հարցվողների շրջանում արագ սննդի սպառման համեմատական վերլուծությունների արդյունքում եկել ենք այն եզրահանգման, որ վնասակար մթերքների օգտագործման հաճախականությունը մասնակի կարգավորվել է, և օգտակար սննդի տեսակարար կշիռը համեմատաբար բարելավվել է:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների՝ ծխելու հետ կապված հիվանդություններից յուրաքանչյուր 8 վայրկյանում մահանում է 1 մարդ, իսկ տարեկան՝ 8 միլիոն, որոնցից մոտ 1,2 միլիոնը պասիվ ծխողներն են [22]: Ծխախոտի օգտագործումը հանգեցնում է սիրտ-անոթային, շնչառական և մարսողական համակարգերի հիվանդությունների առաջացման:

Հարցվողների շրջանում ծխախոտ օգտագործում է արական սեռի 123 ուսանողից 96-ը (78%): Ընդ որում օրական 5-10 գլանակ սպառում են 20-ը (20,8%), 1 տուփ՝ 50-ը (52,1%), 2 տուփ՝ 23-ը (29,3%), և 3-ը օգտագործում են օրական 2 տուփից ավելի (3,1%):



Նկ. 6. Ծխախոտի օգտագործման հաճախականության գնահատում

Ողջունելի է ծխախոտի օգտագործումը բնութագրող տվյալների վերջնարդյունքը:

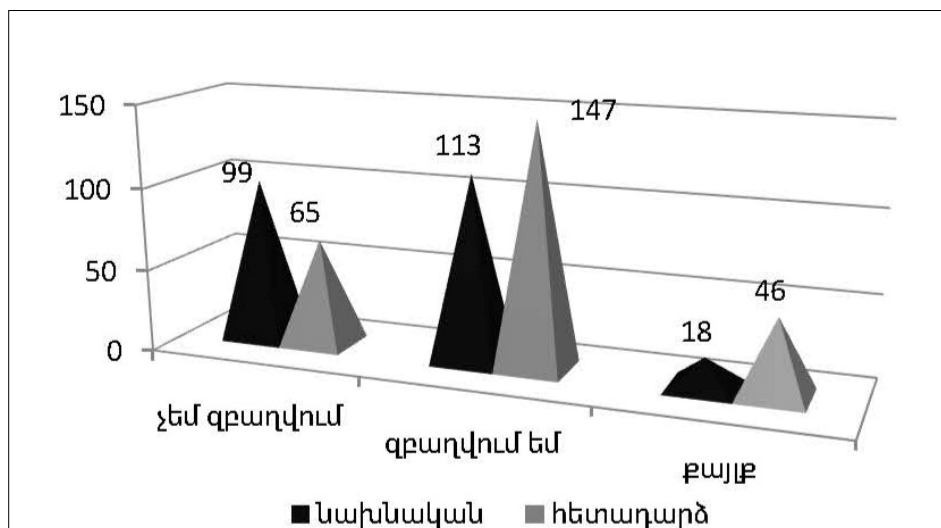
5-ից 10 գլանակ ծխողների քանակն ավելացել է 24,1%-ով, 1 տուփ ծխողների թիվը կրճատվել է 5,5%-ով, իսկ 2 տուփ ծխողներինը՝ 18,3%-ով (նկ. 6): Օրական 2 տուփից ավելի ծխող 1 ուսանողի տվյալները մնացել են անփոփոխ: Գովելի է այն փաստը, որ 7 ուսանողի հաջողվել է հրաժարվել ծխախոտից: Նրանք անցել են չծխողների շարքերը. կատարել են անառողջ վարքաձևերի փոփոխություն և սկսել են վարել առողջ ապրելակերպ, ինչը չափազանց խրախուսելի է:

Ալկոհոլային խմիչքներ օգտագործում են հարցվողների 72,6%-ը (154 ուսանող), որոնցից հաճախակի՝ 33-ը (21,4%), իսկ 78,6%-ը՝ հազվադեպ (121 ուսանող):

Վնասակար սովորություններից հրաժարվելը ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական մակարդակներով իրականացվող առողջապահական գործընթաց է և առողջ կենսակերպի կարևորագույն բաղադրիչ:

Ըստ ԱՀԿ տվյալների՝ ֆիզիկական ակտիվությունն ունի կարևոր նշանակություն առողջության պահպանման գործում. լիարժեք սննդի հետ համատեղ այն կազմում է առողջ ապրելակերպի բաղադրիչը և անհրաժեշտ մասը [1, 21]:

Հարցվողների 53,3%-ը կիրառում է ֆիզիկական ակտիվություն՝ 113 ուսանող, որոնցից 18-ը գերադասում են քայլքը (15,9%): Ֆիզիկական պասիվությունը գրանցվել է 46,7%-ի մոտ (99 ուսանող): Ֆիզիկական ակտիվության համեմատական արդյունքները ներկայացված են նկ. 7-ում:



Նկ. 7. Ֆիզիկական ակտիվության համեմատական գնահատում

Նկար 7-ից երևում է, որ ֆիզիկական ակտիվություն ցուցաբերող ուսանողների թիվն ավելացել է 1,3 անգամ, մասնավորապես միշտ, հաճախակի քայլողները՝ 2,5 անգամ: Ֆիզիկական թերակտիվությունը նվազել է 16%-ով (1,5 անգամ), ինչը նույնպես գովելի է:

Մարդու օրակարգում կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության կիրառումը նպաստում է առողջական վիճակի բարելավմանը. ապահովում է լավ ինքնազգացողություն, բարձրացնում է աշխատունակությունը, ամրացնում է մկանները, բարենպաստ է անդրադառնում մարսողական, սիրտ-անոթային և նյարդային համակարգերի գործառույթների վրա,

նպաստում է հոգեկան առողջության և հոգեհուզական վիճակների բարեփոխմանը:

Ամփոփելով հետազոտության արդյունքները՝ կարող ենք եզրակացնել, որ ուսանողների մեծ մասը հակված է վնասակար սովորությունների և վտանգավոր մթերքների, ըմպելիքների օգտագործելուն, վարում է անառողջ ապրելակերպ, ինչի մասին վկայում է բազմաթիվ առողջական խնդիրների, մասնավորապես հոգեվիճակի ախտահարումների առկայությունը:

Հոգեկան առողջության բարելավումը կարևոր գործոն է կյանքի որակի բարձրացման և ապրելակերպի բարեփոխման գործում և նպաստում է ուսանողների առաջադիմության, աշխատունակության և ուսուցման որակի բարձրացմանը, ինչպես նաև ուսումնական գործընթացին ակտիվ մասնակցության ցուցաբերմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմունքների տիրապետումը, սննդային վարքագծի բարելավումը, ջրային սնուցման կանոնների օգտագործումը, վտանգավոր մթերքների տարբերակումը, վնասակար սովորություններից գիտակցաբար հրաժարվելը և ֆիզիկական ակտիվության աստիճանի բարձրացումը, ինչպես նաև դասընթացից ձեռք բերված տեսագործական գիտելիքների և հմտությունների կիրառումը սննդակարգում հիմնավորում են «Սննդագիտություն» առարկայի դասավանդման անհրաժեշտությունն ու արդյունավետությունը և նպաստում են ուսանողության առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը և կենսակերպի բարեփոխմանը:

Ընդունված է 10.01.25

Влияние питания на психическое здоровье студентов

А.В. Егиязарян, А.А. Погосян, Г.Я. Алтунян, Н.А. Икарян

Одной из приоритетных задач валеологии и нутрициологии является изучение путей и средств сохранения и укрепления здоровья человека.

Целью исследования является изучение и оценка характера составляющей образа жизни студентов: режима питания, в том числе пищевого поведения, стереотипов, водного питания, состояния здоровья, вредных привычек и уровня физической активности.

Проведен опрос 212 студентов бакалавриата факультета технологий продовольствия НАУА за 2019–2024 уч. годы по разработанной карте обследования образа жизни с оценкой начальных (до занятий) и окончательных (после курса обучения) результатов наблюдений.

По итогам раздела анкеты «Самооценка проблем со здоровьем» выявлено, что удельный вес отмеченных ранее признаков психического здоровья студентов (устоляемость, слабость, беспокойство, депрессии, подверженность стрессам, желудочно-кишечные проблемы), развившихся в результате обезвоживания, значительно уменьшился – в 2,2 – 6,6 раза благодаря регулировке водного баланса организма.

Потребление фаст-фуда, вредных напитков (газированных, сладких соков и кофе), табака и алкоголя сократилось в 1,3 – 6,5 раза в результате произведенных студентами изменений качества пищевого поведения и отказа от вредных привычек.

Освоение основ здорового образа жизни, изменение характера водного питания, улучшение пищевого поведения, дифференциация вредных продуктов, осознанный отказ от вредных привычек, повышение уровня двигательной активности, а также применение полученных знаний и навыков на практике, обосновывают необходимость и эффективность обучения предмету «Нутрициология» и будут способствовать сохранению и укреплению психического здоровья и улучшению качества жизни студенчества.

The Impact of Nutrition on Student's Mental Health

H.V. Yeghiazaryan, A.A. Poghosyan, G.Y. Altunyan, N.H. Ikaryan

One of the priority objects of health science and nutritionology is the study of ways and means of maintaining and strengthening human health.

The purpose of the study is to investigate and evaluate the nature of the component of students' lifestyles: diet, including eating behavior, stereotypes, water nutrition, health status, consumption of harmful habits and level of physical activity.

A survey of 212 undergraduate students of the Faculty of Food Technology of ANAU was conducted for the 2019–2024 academic years using the developed lifestyle survey map with an assessment of the initial (before classes) and final (after the course of study) observation results.

Based on the results of the “Self-assessment of health problems” section of the questionnaire, it was revealed that the proportion of previously noted signs of students' mental health (fatigue, weakness, anxiety, depression, susceptibility to stress, gastrointestinal problems) that developed as a result of dehydration, significantly decreased in 2,2 – 6,6 times due to the regulation of the body's water balance.

Consumption of fast food, unhealthy drinks (carbonated drinks, sweet juices and coffee), tobacco and alcohol decreased in 1,3 – 6,5 times as a result of changes in the quality of eating behavior made by students and the rejection of bad habits.

Mastering the basics of a healthy lifestyle, changing the nature of water nutrition, improving eating behavior, differentiating harmful products, consciously giving up bad habits, increasing the level of physical activity, as well as applying the acquired

knowledge and skills in practice, justify the need and effectiveness of teaching the subject “Nutritionology” and will contribute to maintaining and strengthening mental health and improving the quality of students’ life.

Գրականություն

1. Հակոբջանյան Ա.Ռ. Առողջության պահպանման սոցիալ-կոգնիտիվ գործոնները. մարզ-վելու մոտադրությունը՝ որպես առողջ ապրելակերպի մեկնարկ // Հոգեկան առողջության հայկական հանդես, 12(2), 2021, էջ 47–56:
2. Батурич А.К., Мартинчик А.Н., Камбаров А.О. Структура питания населения России на рубеже XX и XXI столетий. Вопросы питания, 2020, т. 89, 4, с. 60–70. DOI:https://doi.org/10.2411/0042-8833-2020-10042.
3. Богатырь В.Б. «Что? Когда? Зачем? Не есть» Настольная книга по заправке организма пищей. Киев, 2018.
4. Галкина Т.В. Осознание как путь к психологическому и физическому здоровью субъекта. Сборник статей. М., 2014, с. 35–61.
5. Глазков Э.А. Валеология питания. Луганск, 2011.
6. Ламберт К. Нейробиология здравого смысла. Правила выживания и процветания в мире, полном неопределенностей. М., 2020.
7. Перлмуттер Д., Лоберг К. Еда и мозг. М., 2019.
8. Перлмуттер Д., Лоберг К. Кишечник и мозг. М., 2022.
9. Семенова В.Н., Рябухин В.Г., Галузо Н.А. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Уч. пособие. Новосибирск, 2010.
10. Bisset M., Rinehart N., Sciberras E. DSM-5 eating disorder symptoms in adolescents with and without attention deficit/hyperactivity disorder: a population-based study. Int. J. Eat Disord., vol 52. 2019, pp. 855–862.
11. 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.
12. Gu X., Tucker KL. Dietary quality of the US child and adolescent population: trends from 1999 to 2012 and associations with the use of federal nutrition assistance programs. Am. J. Clin. Nutr., 2017, 105(1): pp. 194–202.
13. Krebs-Smith SM., Pannucci TE., Subar AF. et al. Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015, J Acad Nutr Diet., 2018, 118(9), pp. 1591–1602.
14. Liu J., Rehm C.D., Onopa J., Mozaffarian D. Trends in diet quality among youth in the United States, 1999–2016, JAMA, 2020, vol. 323, N 12, pp. 1161–1174.
15. Mangweth B., Hudson J. I. et al. Family study of the aggregation of eating disorders and mood. Psychol Med., 2003, Oct, 33(7): 1319–23. doi: 10.1017/s0033291703008250.
16. Perlmutter D. The Grain Brain Whole Life Plan: Boost Brain Performance, Lose Weight, and Achieve Optimal Health. November 15, 2016, p. 304.
17. Samnaliev M., Noh H.L., Sonnevile K.R., Austin S.B. The economic burden of eating disorders and related mental health comorbidities: An exploratory analysis using the U.S. Medical Exp. Panel Survey, Preventive Medicine Reports, 2015, vol. 2, pp. 32–34.
18. Schwingshackl L., Bogensberger B., Hoffmann G. Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and health outcomes: an updated systematic review and meta-analysis of cohort studies. J Acad Nutr Diet, 118(1): 2018, pp. 74–100.

19. Siener R., Seidler A., Voss S., Hesse A. The oxalate content of fruit and vegetable juices, nectars and drinks. *J. Food Comp. Anal.*, vol. 45, 2016, pp. 108–112.
20. US Department of Agriculture Food and Nutrition Service. Healthy Hunger-Free Kids Act. Ac., 2019, <https://www.fns.usda.gov/school-meals/healthy-hunger-free-kids-act>.
21. World Health Organization, Physical activity. Fact sheets. 12 October 2021 <https://www.who.int/publications/i/item/fact-sheets/detail/physical-activity>. (Վերջին այցի ժամկետ՝ 05.04. 2023):
22. World Health Organization. Tobacco/Fact sheets. 31 July 2023 // <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. (Վերջին այցի ժամկետ՝ 10.10.2024):