

ՀՏԴ.613.2

DOI: 10.54503/0514-7484-2026-66.2-130

**Երիտասարդների շրջանում սննդակարգի՝ ծախսվող
էներգիայի և ջրի անհրաժեշտ քանակի օրական պահանջի
հետազոտություն**

**Հ.Ս. Խաչատրյան¹, Գ.Ա. Գաբրիելյան¹, Է.Վ. Մարտիրոսյան¹,
Ա.Դ. Սարգսյան¹, Ա.Վ. Դավթյան¹, Լ.Ս. Խաչատրյան²**

*¹Արարատի պետական բժշկական քոլեջ,
0602, ք. Արարատ, Խանջյան փ., 63*

*²Օրգանական և դեղագործական քիմիայի ԳՏԿ, ՀՀ ԳԱԱ
0014, Երևան, Ազատության պողոտա, 26*

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

Ժամանակակից հասարակության մեջ երիտասարդների առողջությունը համարվում է առաջնային արժեք, քանի որ այն անմիջականորեն պայմանավորում է ոչ միայն անհատի կյանքի որակը, այլև հասարակության սոցիալ-տնտեսական զարգացումը: Երիտասարդ տարիքը բնութագրվում է օրգանիզմի ինտենսիվ աճով, ֆիզիկական և մտավոր ակտիվության բարձր մակարդակով, ինչպես նաև նյութափոխանակության արագությամբ: Այս բոլոր գործընթացները պահանջում են բավարար և հավասարակշռված սննդակարգ, համապատասխան էներգիայի ընդունում և ջրի ճիշտ քանակ: Սնունդն օրգանիզմի համար էներգիայի հիմնական աղբյուրն է, ինչպես նաև ապահովում է անհրաժեշտ կառուցողական նյութեր բջիջների, հյուսվածքների և օրգանների զարգացման համար [1]: Մինևույն ժամանակ էներգիայի ընդունման և ծախսի միջև հավասարակշռության խախտումը կարող է հանգեցնել ինչպես էներգետիկ դեֆիցիտի, այնպես էլ ավելցուկի, ինչն իր հերթին կարող է առաջացնել տարբեր առողջական խնդիրներ՝ սկսած հոգնածությունից մինչև ավելորդ քաշ և նյութափոխանակության խանգարումներ: Վերջին տարիներին նկատվում է երիտասարդների սննդային վարքագծի փոփոխություն, որը պայմանավորված է կյանքի արագ տեմպով, տեխնոլոգիական զարգացման աճով և արագ սննդի հասանելիությամբ [2]: Բազմաթիվ երիտասարդներ նախընտրում են բարձր կալորիականությամբ, սակայն ցածր սննդային արժեք ունեցող մթերքներ, ինչը հանգեցնում է վիտամինների և հանքանյութերի պակասի: Բացի այդ, հաճախ անտեսվում է ջրի բավարար ըն-

դունումը, որը կարևոր դեր ունի օրգանիզմի բոլոր կենսաբանական գործընթացների ապահովման մեջ: Ջուրը մասնակցում է նյութափոխանակությանը, ապահովում է սննդանյութերի տեղափոխումը բջիջներ, կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը և նպաստում է թունավոր նյութերի հեռացմանը: Ջրի անբավարար օգտագործումը կարող է հանգեցնել ջրազրկման, նվազեցնել աշխատունակությունը և ազդել ընդհանուր առողջական վիճակի վրա: Մնունդն առողջ ապրելակերպի կարևոր ու անփոխարինելի բաղադրիչն է: Մննդի օգտագործումն անհրաժեշտություն է՝ մարդու լիարժեք կենսագործունեությունն ապահովելու համար [3–5]:

Արարատի պետական բժշկական քոլեջում 2025–2026 թթ. ուսումնական տարիների ընթացքում դասավանդվում են «Ջրի պահանջը՝ Քույրական գործի հիմունքները» և «Հետազոտական աշխատանքի իրականացման հմտությունները» մոդուլի շրջանակում Քույրական գործ մասնագիտության 2 կուրսի 201 խմբի ուսանողներին այս առարկաները:

Հետազոտության **նպատակն է** ուսումնասիրել երիտասարդների օրգանիզմի համար անհրաժեշտ օրական էներգետիկ և ջրի օպտիմալ պահանջը, գնահատել նրանց սննդակարգի և հեղուկի ընդունման համապատասխանությունը: Հետազոտության խնդիրն է վերլուծել գիտական աղբյուրները՝ պարզելու համար երիտասարդների օրգանիզմի էներգետիկ և ջրային պահանջի միջին չափաքանակը:

Հետազոտությանը մասնակցել են ԱՊԲԲ-ի 113 ուսանողներ դասընթացների ավարտից հետո: Կատարվել է հարցում հարցաթերթիկների տեսքով:

Հարցաշարը կիրառվել է հետազոտական նպատակներին համապատասխան և ուղղված է եղել ուսանողների օրվա ռեժիմի, ֆիզիկական ակտիվության, ջրի օգտագործման գնահատմանը: Հարցաշարը ներառել է փակ և բաց տիպի հարցեր, որոնք հնարավորություն են տվել ստանալու ինչպես քանակական, այնպես էլ որակական տվյալներ: Ստացված արդյունքները հավաքագրվել և մշակվել են վերլուծական ճշգրտությամբ: Հարցմանը մասնակցել են կամավորության սկզբունքով՝ պահպանելով անվան գաղտնիությունը և էթիկայի նորմերի պահանջները:

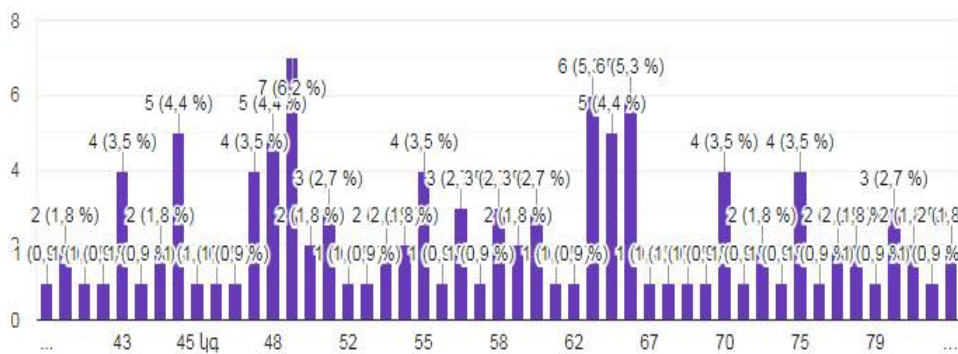
Հետազոտության արդյունքներից պարզ դարձավ, որ օրական կալորիականության և ջրի պահանջի հարցաշարի 113 մասնակցից 90,2%-ը եղել են իգական, իսկ 9,8%-ը՝ արական սեռի:

Աղյուսակ 1

Հարցման մասնակիցների սեռի, տարիքի, սովորողի և աշխատողի տոկոսային միջակայքը

Մեռ ըՍՏ ՏՈՎՈՄԻ		ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ՄԻՋԱԿԱՅՔԸ ԸՍՏ ՏՈՎՈՄԻ				ՍՈՎՈՐՈՂ ԵՎ ԱՇԽԱՏՈՂ		
Իգական	արական	18-24 տ.	25-34 տ.	35-45 տ.	44 ավել	սովորել	աշխատել	երկուսն էլ
90,2%	9,8%	59,8%	12,5%	21,4%	6,3%	46,4%	34,8%	18,8%

Ներկայացված աղյուսակում հետազոտության ընտրանքում նկատվում է իգական սեռի գերակշռություն՝ 90,2%, ինչը կարող է բացատրվել այն հանգամանքով, որ ուսումնասիրությունները կատարվել են ոլորտում, որտեղ կանանց ներգրավվածությունը բարձր է, քան արականների, որը կազմել է 9,8%: Տարիքային կառուցվածքի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ հիմնական մասնաբաժինը՝ 59,8%, կազմում են 18-24 տարեկան երիտասարդները: Սա վկայում է, որ ընտրանքը մեծամասամբ ներառում է երիտասարդներին, միջին և բարձր տարիքի խմբերի ներկայացվածությունը համեմատաբար ցածր է՝ 21,4% և 6,3%: Աշխատանքային կարգավիճակի տվյալները ցույց են տալիս, որ հարցման մասնակիցների գրեթե կեսը՝ 46,4%-ը, սովորում են, մինչդեռ աշխատողների մասնաբաժինը կազմում է 34,8%: Սա տրամաբանական է՝ հաշվի առնելով, որ հիմնականում հետազոտության մեջ ընդգրկված է երիտասարդ և միջին տարիքը: Մնացած 18,8%-ը և՛ աշխատում են, և՛ սովորում (աղյուսակ 1):



Նկար 1. Հարցվածների մարմնի քաշը

Ներկայացված սյունակի գծապատկերը ցույց է տալիս հարցվածների մարմնի քաշի (կգ) բաշխումը՝ ըստ տարբեր քաշային միջակայքերի: Յուրաքանչյուր սյունակ ցույց է տալիս տվյալ քաշային խմբում գտնվող անձանց քանակը և նրանց տոկոսային բաժինն ընդհանուր ընտրանքում: Գծապատկերից երևում է, որ հարցվողների քաշային բաշխումը հավա-

սարաչափ չէ, կան որոշակի քաշային միջակայքեր, որտեղ մասնակիցների թիվն ավելի բարձր է: Առավել մեծ թվով հարցվողներ ունեն մոտավորապես 48կգ և 63կգ քաշ 7(6,2%) և 6 (5,3%) (նկ. 1): Բարձր հաճախականությամբ քաշային խումբը՝ 48 կգ (6,2%), ամենաբարձր ցուցանիշն է, որը ցույց է տալիս, որ տվյալ խումբն ամենատարածվածն է: 63 կգ (5,3%)՝ երկրորդ ամենահաճախ հանդիպող քաշային խումբը: Բացի այդ, 45–47 կգ և 65–66 կգ միջակայքերում ևս նկատվում են բարձր ցուցանիշներ (մոտ 4,4–5,6%): Քաշային տատանումները 40 կգ-ից ցածր հատվածում ունեն ավելի ցածր տոկոս՝ 0,9–2–7%: Այսպիսով, հարցվողների մեծ մասը գտնվում է 45–65 կգ քաշային միջակայքում, ամենատարածված քաշը կազմում է մոտ 48–63 կգ, ինչը կարելի է համարել տվյալ ընտրանքի միջին մարմնի քաշ:

Աղյուսակ 2

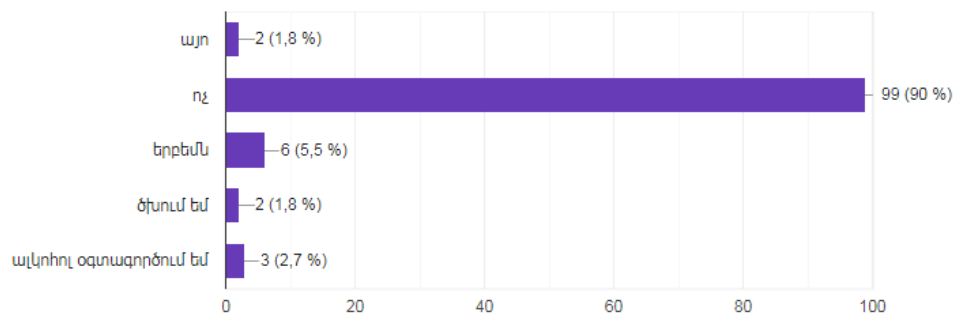
Հարցվողների սննդի ու ջրի օգտագործման քանակը օրվա մեջ և ֆիզիկական ակտիվությունը

Օրվա ընթացքում սնվելու հաճախականությունը			Որքա՞ն հաճախ եք օգտվում արագ սննդից (fast food)		
1-2	3-4	և ավել	Երբեմն	Երբեք	Հաճախ
69%	31%	–	63,7%	10,6%	25,7%
Ամեն օր օգտագործում եք (միրգ, բանջարեղեն, կաթնամթերք, միս)			Օրվա ընթացքում խմելու ջրի քանակը		
Ոչ	Այո	Երբեմն	Մինչև 1 լ.	2լ.	և ավել
4,4%	59,3%	36,3%	61,9%	31,9%	6,2%
Ջրի փոխարեն այլ ըմպելիքներ (հյութ, սուրճ, զազավորված խմիչք)			Ֆիզիկական ակտիվություն		
Այո	Երբեմն	ոչ	նստակյաց	միջին ակտիվ	ակտիվ
59,3%	36,3%	4,4%	7,1%	60,2%	32,7%

Աղյուսակում ներկայացված են հարցվածների սննդառության, հեղուկների և արագ սննդի օգտագործման, ֆիզիկական ակտիվության մասին տվյալներ (աղյուսակ 2): Ստացված արդյունքները վկայում են, որ հարցվածների մեծամասնությունը չի պահպանել օրվա ընթացքում առողջ սննդի ճիշտ ռեժիմը:

Օրվա ընթացքում սնվելու հաճախականությունը. հարցվածների 69%-ը սնվում է օրական 1–2 անգամ, իսկ 31%-ը՝ 3–4 անգամ: Այս տվյալը ցույց է տալիս, որ մեծամասնությունը չունի բազմակի սննդառության ռեժիմ, ինչը կարող է բացասաբար ազդել նյութափոխանակության, մարսողական համակարգի վրա: Գիտական աղբյուրների համաձայն՝ օրական 3–4 անգամ հավասարակշռված սնվելը նպաստում է գլյուկոզայի կայուն մակարդակի և առողջ քաշի պահպանմանը:

Արագ սննդի օգտագործման հաճախականությունը հարցվածների 63,7%-ը երբեմն է օգտագործում արագ սնունդ, 25,7%-ը՝ հաճախ, և միայն 10,6%-ը՝ երբեք: Սա վկայում է, որ արագ սնունդը լայնորեն տարածված է երիտասարդների սննդակարգում: Հաճախակի օգտագործումը գիտականորեն կապված է ճարպակալման, խոլեստերինի բարձրացման և սիրտանոթային հիվանդությունների ռիսկի աճի հետ: Օրվա ընթացքում խմելու ջրի քանակը հարցվածների 61,9%-ը խմում է մինչև 1լ ջուր, 31,9%-ը՝ մոտ 2լ, և միայն 6,2%-ը՝ ավելի քան 2լ: Սա վկայում է, որ ջրի ընդունումը հարցվողների մոտ անբավարար է, օրգանիզմի բնականոն կենսագործունեության համար անհրաժեշտ է օրական մինչև 1,5–2լ: Հարցվածներից շատերը ջուրը փոխարինում են հյութով, սուրճով կամ գազավորված ըմպելիքով, 59,3%-ը օգտագործում է օրվա մեջ, 36,3%-ը՝ երբեմն, իսկ 4,4%-ը երբեք չի փոխարինել ջուրը այս ամենով: Ինչ վերաբերում է ֆիզիկական ակտիվությանը, ապա 60,2%-ը միջին ակտիվ են, 32,7%-ը ակտիվ են, իսկ պասիվ են հարցվողների 7,1%-ը:



Նկար 2. Ծխախոտի կամ ակտիվ օգտագործումը

Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ հարցվածների զգալի մեծամասնությունը՝ 99 մասնակից (90%), նշում են, որ երբևիցե ծխախոտ և ակտիվ չեն օգտագործել, այս հարցման արդյունքը վկայում է, որ հարցվողների մոտ լայն տարածում չունի այն: Միևնույն ժամանակ 5,5%-ը նշում է, որ երբեմն օգտագործել է, ինչ վերաբերում է օգտագործողների քանակին, ապա այն հարցվածների մեջ ամենաքիչ տոկոսն ունի՝ 1,8% (նկ. 2):

Եզրակացություն

Երիտասարդների սննդային պահանջների գիտական գնահատման արդյունքում պարզվում է, որ այս տարիքային խմբում օրգանիզմը գտնվում է ակտիվ աճի, հորմոնալ կայունացման և ինտենսիվ նյութափո-

խանակության փուլում, ինչը պայմանավորված է բարձր էներգետիկ և սննդային պահանջով: Օրական էներգիայի ընդունման միջին մակարդակը երիտասարդ տղամարդկանց մոտ կազմում է մոտ 2600–3000 կկալ, իսկ կանանց մոտ՝ 2000–2400 կկալ, կախված ֆիզիկական ակտիվությունից, մարմնի զանգվածից, կենսակերպի առանձնահատկություններից: Բացի էներգետիկ բաղադրիչից, կարևոր է նաև ջրի բավարար ընդունումը: Երիտասարդների օպտիմալ ջրային պահանջը կազմում է միջինում 2–2,5լ օրական: Երիտասարդների առողջության պահպանման համար անհրաժեշտ է մշակել հավասարակշռված սննդակարգի և ջրի ընդունման մշակույթ՝ հիմնված գիտականորեն հիմնավորված նորմատիվների վրա: Այս մոտեցումը կնպաստի ոչ միայն ֆիզիկական առողջությանը, այլև հոգեբանական կայունությանը և ակտիվության բարձրացմանը:

Ընդունված է 27.02.26

Исследование суточной потребности в питании, расходе энергии и потреблении воды среди молодежи

Р.С. Хачатрян, Г.А. Габриелян, Э.В. Мартиросян, А.Д. Саргсян, А.В. Давтян, Л.С. Хачатрян

Для нормального функционирования организма необходимо достаточное потребление энергии и воды. Суточная потребность в энергии зависит от возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья. В среднем подросткам и молодым людям требуется около 2000–2800 килокалорий в сутки для обеспечения роста, умственной деятельности и физической активности. Энергия поступает в организм, главным образом из белков, жиров и углеводов, которые должны потребляться в сбалансированном соотношении. Вода имеет жизненно важное значение для организма: она участвует в обмене веществ, терморегуляции и выведении токсинов. Подросткам и взрослым рекомендуется употреблять в среднем 1,5–2,5 литра воды в день в зависимости от погодных условий и уровня физической активности. Таким образом, для поддержания здорового образа жизни важно обеспечивать организм достаточным количеством энергии и воды посредством правильного и сбалансированного питания.

Study of Daily Nutritional Intake, Energy Expenditure, and Water Requirements Among Youth

H.S. Khachatryan, G.A. Gabrielyan, E.V. Martirosyan, A.D. Sargsyan, A.V. Davtyan, L.S. Khachatryan

Adequate intake of energy and water are essential for the normal functioning of the body. Daily energy requirements depend on age, gender, level of physical activity,

and overall health status. On average, adolescents and young people need about 2000–2800 kilocalories per day to support growth, mental performance, and physical activity. Energy is mainly obtained from proteins, fats, and carbohydrates, which should be consumed in balanced proportions. Water is vital for the body, as it plays a key role in metabolism, thermoregulation, and the elimination of toxins. Adolescents and adults are generally advised to drink about 1.5–2.5 liters of water per day, depending on weather conditions and physical activity level. Thus, maintaining a healthy lifestyle requires ensuring sufficient energy and water intake through a proper and balanced diet.

Գրականություն

1. *Drewnowski A., Rehm CD., Constant F.* Water and beverage consumption among adults in the United States: cross-sectional study using data from NHANES 2005–2010. BMC Public Health. 2013 Nov 12;13:1068. [PMC free article] [PubMed].
2. *Duffey KJ., Huybrechts I., Mouratidou T., Libuda L., Kersting M., De Vriendt T. et al.* Beverage consumption among European adolescents in the HELENA study. Eur J Clin Nutr. 2012;66(2):244–52.
3. *Park S., Blanck HM., Sherry B., Brener N., O'Toole T.* Factors associated with low water intake among US high school students - National Youth Physical Activity and nutrition study, 2010. J Acad Nutr Diet. 2012;112(9):1421–7.
4. *Uhlenbrook S., Yu W., Schmitter P., Smith M.* Optimizing the water we eat – rethinking policy to enhance productive and sustainable use of water in agri-food systems across scales Lancet Planet. Health, 6 (1) (2022), pp. 59–65.
5. The SI (from the French *Système International d'Unités*) is the modern metric system of measurement. It was established in 1960 by the 11th General Conference on Weights and Measures (CGPM – *Conférence Générale des Poids et Mesures*), which is the international authority that ensures wide dissemination of the SI and modifies it, as necessary, to reflect the latest advances in science and technology. The SI is founded on seven SI base units, which are assumed to be mutually independent. There are 22 derived SI units defined in terms of the seven base quantities. The SI derived unit for energy, as work or quantity of heat, is the joule ($m^2 \cdot kg \cdot s^{-2}$), the symbol for which is J.