

ӘОЖ 612.391.4-057.875

ГТАМР 14.01.93

## СТУДЕНТТЕРДІҢ ТАМАҚТАНУ ЖАҒДАЙЫН БАҒАЛАУ

### ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

#### THE ASSESSMENT OF NUTRITION STATUS OF STUDENTS

*А.К. ГУМАРОВА, Л.И. БАЙТЛЕСОВА, Ф.Х. СУХАНБЕРДИНА,*

*З.М. АЙТМУХАНОВА, Э.Р. ЧИНАРОВА*

*A.K. GUMAROVA, L.I. BAITLESOVA, F.H. SUKHANBERDINA,*

*Z.M. AITMUKHANOVA, E.R. CHINAROVA*

(Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті,  
Орал қ., Қазақстан)

(Западно-Казахстанский аграрно-технический университет  
им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан)

(West Kazakhstan agro-technical university named after Zhangir khana, Oral, Kazakhstan)

E-mail: zulka1008@mail.ru

*Мақалада студенттердің орташа тәуліктік рационаын сандық және сапалық құндылығын талдау нәтижелері берілген. Сауланама нәтижесі олардың тамақтану режимін сақтамайтындығын көрсетті: 24% - таңғы асты тұтынбайды, 53% - таңғы асты сирек қолданады, 23% - таңғы асты күнде тұтынады. Сұралғандардың 50% - жоғары сұрыптағы ақ нанды тұтынады, 61% - рационаында макарон өнімдер артады, 78%- фасфудтарға құмар, 76%- балғын көкөністер мен жемістерді сирек тұтынады. Ағзаның қалыпты өмірі мен денсаулығын қамтамсыз ету үшін, ақуызға, минералды заттарға, дәрумендерге бай тағамдарды тұтынып, рационалды, теңдестірілген тамақтану принципін және нақты сапалы рацион құрамы мен энергетикалық құндылығының сәйкестігін толығымен сақтауға ұмтылу керек.*

*В статье приведены результаты количественного и качественного анализа среднесуточного рациона студентов. Результаты анкетирования указали на несоблюдение ими режима питания: 24% не завтракают, 53% - завтракают редко, 23% завтракают ежедневно.*

*Среди опрошенных 50% предпочитают хлеб высшего сорта, в рационе 61% преобладают макароны, 78% - увлекаются фастфудами, 76%- редко употребляют свежие овощи и фрукты. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности и здоровья обучающихся необходимо соблюдать принципы рационального и сбалансированного питания, стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания, употребляя пищу богатую белками, минеральными веществами и витаминами.*

*The article presents the results of quantitative and qualitative analysis of the average daily diet of students. The results of the survey indicated that they did not comply with the diet: 24% do not have Breakfast, 53% - Breakfast is rare, 23% have Breakfast daily. Among the respondents, 50% - prefer the highest grade bread, 61% of the diet is dominated by pasta, 78% - are fond of fast food, 76%- rarely eat fresh vegetables and fruits. To ensure the normal life and health of students, it is necessary to observe the principles of rational and balanced nutrition, to strive for a better match between the energy value and the quality of the actual composition of diets, eating foods rich in proteins, minerals and vitamins.*

**Негізгі сөздер:** студенттер тамақтану, рационалды тамақтану, микронутриенттер, макронутриенттер.

**Ключевые слова:** питание студентов, рациональное питание, микронутриенты, макронутриенты.

**Key words:** students nutrition, rational nutrition, migrants, macronutrients.

### ***Kіріспе***

Адамның үйлесімді физикалық және рухани бағыттағы өмірі толық құнды тамақтанусыз мүмкін емес. Білімалушы жастардың дені сау бейнесін қалыптастырудың ажырамайтын бөлігінің бірі – бұл олардың рационалды тамақтануды ұйымдастыру мәселесі.

Тамақтану, бұл өсіп келе жатқан жастардың денсаулығын анықтайтын, аурулардың профилактикасына ықпал ететін, жұмыс қабілетін, оқу үлгерімін, физикалық және ақыл – ойын дамытуын жоғарлататын күрделі факторлардың бірі. Соны мен қатар ол жас ұрпақтың қоршаған ортада бейімделуіне жағдай туғызады [1,2,4].

Дені сау адам үшін жалпы тамақтану мәселесі белгілі бір формулаға келтіріледі - тамақтану рационалды және мақсатты болуы тиіс. Рационалды тамақтану тұтынатын тағамдардың ағзаның асқорыту жүйесінің адекватты ферментті жинақтарының керек құрамының қатынасы және көлемімен, зиянды заттарының және артық энергиясы жоқ болуымен сипатталады. Ферментті жүйелер белгілі бір биологиялық тағам түрінен тұратын тағамдық заттарға бейімделеді. Тағамдық заттардың бұл қатынасы теңдестірілген тамақтану формуласы негізінде бекітіледі. Рационалды тамақтанудың мәні оқыту мерзімінде

студенттің ақыл – ойының жүктемесі өскенде артады [5].

Студенттің организміне жасы мен, оқу және тұрмыстық жағдайының әсері мен негізделген ерекше өзінің қасиеті тән. Төменгі курс студенттің организміне өмірінің үйреншікті жағдайының өзгеруі үлкен әсерін тигізеді. Сонымен қатар, мектеп пен салыстырғанда түсетін ақпараттың көбеюі, оларды беру формасы, өзінің уақытын өз беті мен бөлуінің және тұрмысты ұйымдастырудың қажеттілігі оның психоэмоционалдық сферасының жүктемесін жоғарлатады.

Жас адамның ағзасында бір қатар физиологиялық жүйесінің қалыптасуы аяқталмаған, біріншіден нейрогуморалды, сондықтан олар теңдестірілген тамақтану рационының бұзылуына өте сезімтал. Оқу уақытындағы тамақтану режимінің бұзылуы нәтижесінде көптеген студенттерде асқорыту жүйесінің «жастардың ауруы» атты, гипертония, анемия, невроздар және т.б. аурулары дамиды. Техникалық бағыттағы жоғары оқу орындарының студенттеріне көптеген жүктеме көру аппараттарға түседі, соның ішінде есептік - графикалық жұмыстарды орындағанда. Тәуліктің көп бөлігінде студенттер қозғалмайтын өмір сүреді, олардың физикалық белсенділігі төмен. Жастардың тек қана аз бөлігі спорт пен айналысады [1,2,4,6].

Тамақ рационы көп мөлшерде ет, сүт, және сүтқышқылды өнімдерден тұратын, ауылдық жерден үлкен қалаға келген білім алушылардың тамақтану сипатының өзгеруі белгілі роль атқарады.

Студенттердің көпшілігі арзан ас мәзірін пайдаланады: олар фаст-фуд тағамдарын, чипсы, шоколад, құрамында ароматизаторлар, бояғыштар, модифицирленген компоненттері бар алкаголсыз сусындарды сатып алады. Жастардың тамақтану рационында шұжықтардың, жоғары сұрыптағы ұннан жасалған бұйымдардың көбеюі ішектің моторикасын әлсіретеді және іш қатуға соқтыртады. Соның нәтижесінде олардың көпшілігінде толып кету; тез шаршау; асқазан –ішек, жүрек, бүйрек, бауырдың, қатерлі ісік аурулары; анемия; қан қысымын көтерілуі; қант диабеті; кариес байқалады [5,6].

Студенттер уақытылы тамақтанбайды, олар өте жиі күніне 1-2 екі рет, құрғақтай, жүгіріп - жүріп тамақтанады, көпшілігі асхана қызметін пайдаланбайды. Студенттердің денсаулығын сақтауда күрделі роль тамақтану тәртібіне байланысты. Тамақты қабылдау 3,4-еселік болуы тиіс. Бірақ, студенттердің көпшілігі сабаққа кетер алдында таңғы асты қабылдамайды. Сабақ арасындағы үзілістерде студенттердің тек кішігірім бөлігі буфеттерде тамақтанып үлгереді. Тамақ қабылдау аралығы 5 сағаттан асып кетеді, бұл асқазан және басқа асқорыту шырындарының бөліну ретін бұзады. Осының барлығы асқорыту органдарының функцияларына кері әсерін тигізеді.

Осыған байланысты студенттердің теңдестірілген тамақтану жағдайын бағалау және зерттеу өзекті болып табылады.

Жұмыс мақсаты: студенттердің тамақтану жағдайын бағалау және орташа тәуліктік тамақтану рациондарын талдау.

### ***Зерттеу нысандары және әдістері***

Зерттеу нысандары ретінде Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық және Батыс Қазақстан инновациялық - техникалық университеттерінің студенттерін таңдадық.

Тағам және қайта өңдеу өндірістерінің технологиясы кафедрасында ұсынылатын нормативтерге тамақтанудың сәйкестілігін анықтау үшін студенттердің орташа тәуліктік рационның сандық және сапалық құндылығының талдауы жүргізілді. Зерттеудің бірінші сатысында 211 студенттер арасында сауал-

нама өткізілді. Сауалнамада мына сұрақтарға да көңіл бөлінді: күнге неше рет тамақтанасыз, таңғы ас ішесіз бе, фаст – фуд өнімдерді және жеміс – көкөністерді жиі тұтынасыз ба?. Зерттеудің екінші сатысында 77 студенттің орташа тәуліктік рационның талдауы өткізілді.

### ***Нәтижелері және оларды талқылау***

Студенттердің тамақтануын талдауында олардың көпшілігінің рационы негізгі өсімдік текті ақуыз құрамы минималды қажеттілікті қамтамасыз етпейтіндігін көрсетті. Рацион өсімдік майларға, сүтқышқылды өнімдерге, жеміс - көкөністерге тапшы. Сәйкесінше, тәуліктік тамақтануда денсаулыққа пайдасыз деп есептелетін, рафинирленген өнімдердің (ақ нан, қантты өнімдер, тұз, кофе, консервілер) үлесі жоғары.

Сауалнама нәтижесі студенттердің тамақтану режимін сақтамайтынын көрсетті. Қалыпты тамақтану режимы 3-4 рет болғанымен, 24% - оқуға кетерде таңғы асты тұтынбайды, 53% - таңғы асты сирек қолданады, 23% - таңғы асты күнде тұтынады. Студенттердің снектерді тұтынуы 7% - күнде, 21% - аптасына 2-3 рет, газ сусындарды 17%- күнде тұтынады, 27% - аптасына 2-3 рет. Бірақ студенттердің 19% снектерді тұтынадан және 9% газдалған сусындардан бас тартты. 53% - снектерді және 41% - газдалған сусындарды сирек тұтынады (кесте 1). 78% - фаст-фудтарға құмар.

Зерттеу бойынша, әлеуметтік сұраудан 76% өткендері жаңа піскен жеміс-көкөністерді сирек тұтынатынын көрсетті, тек 14% оларды үнемі тұтынады. Берілген деректер студенттің рационында жасұнықтың, дәрумендердің, минералды заттардың тапшылығын дәлелдейді. Жаңа піскен жеміс-көкөністер студенттің рационында әрдайым болуы тиіс. Мысалы, банандар – бұл, жүйке жүйесінің жақсы қызмет атқаруға керек калий және B6 дәруменнің дереккөзі, алма жасұныққа және C дәруменге бай және ол ішектің жақсы жұмыс істеуін қамтамасыз етеді, орман жидектері антиоксиданттар нәтижесінде иммунитетті көтереді. Студенттердің рационында кәдімгі көмірсулар көп орын алады, сәйкесінше толық құнды ақуыздарға тапшы. Жауап бергендердің 50% жоғары сұрыптағы ақ нанды жақсы көреді, 61% гарнир ретінде өте жиі макарон бұйымдарын, 68% печенье, пирожныйлар, кампиттерді күнде тұтынады. Студенттердің 75% ет пен балықты тұтынбайды.

Кесте 1 - Сауалнама нәтижесі

Әлеуметтік сұрау	Көрсеткіштер,%					
	жоқ	ия	сирек	күнде	тұтын- баймын	аптасына 2-3 рет
Күнге неше рет тамақтанасыз						
Таңғы ас ішесіз бе?	24	23	53			
Фаст-фудті күнде тұтынасыз ба?			2	78	20	
Снектерді тұтынасыз ба?			53	7	19	21
Газдалған сусындарды неше рет тұтынасыз?			41	17	9	33
Жеміс-көкөністерді тұтынасыз ба?			76	14	-	10
Сүтқышқылды өнімдерді күнде тұтынасыз ба?			23	20	26	31
Ақ нанды қалай тұтынасыз?			15	50	20	15
Макарон өнімдерін жиі тұтынасыз ба?			23	61	-	16
Тәттілерді күнде тұтынасыз ба?			11	68	-	21
Құырылған тамақты қалай тұтынасыз?			28	55	-	17
Ет және балық өнімдерін қалай тұтынасыз?			10	-	75	15

Жауаптары бойынша біздің студенттердің 55% пісірілген немесе бұға піскен өнімдерге қарағанда қуырылған, майлы тағамдарды жақсы көретіндерін көрсетті. Сүт қышқылды өнімдерді олар сирек тұтынады: 26% мүлдем тұтынбайды, 31% аптасына екі рет, сұралғандардың 20% – күнде. Сондықтан, рационалды тамақтануды дұрыс ұйымдастыру мен осы негативті жағдайдың орнын толтыруға болады [5,6].

Замануи теңдестірілген тамақтанудың теориясы бойынша адам ағзасы қалыпты өмір сүру және жұмыс қабілеті мен қамтамасыз ету үшін, энергетикалық шығындарға сәйкес келетін энергияның керек мөлшері тамақ пен түсуі тиіс. Сонымен қатар, тағамның әртүрлі компоненттерінің, соның ішінде ауыстырылмайтын факторлардың ара қатынасын қамтамасыз ету өте маңызды. Ағзаның физикалық белсенділігінің оптималды деңгейін сақтап қалу және керек заттардың көбірек мөлшерін алу үшін тамақтану рационының әртүрлілігі молырақ болуы тиіс.

#### **Қорытынды**

Студенттердің рационын биологиялық құнды ақуыз мөлшері мен қамтамасыз ету үшін олардың арзан дерек көздерін, сондай-ақ суб-өнімдерді, балық, майсыз сүт өнімдерін, майсыз айран, ерітілген ірімшіктерді пайдаланады.

Таңғы асқа негізгі көңіл бөледі. 4-5 сағат бойы тоқтықты қамтамасыз ету үшін таңғы ас құрамында 700-800 ккал: 25-35 г ақуыз, 30 г май және 100 г көмірсу болуы тиіс. Таңғы асқа гастрономиялық өнімдерді – май, ірімшік, шұжық, пісірілген жұмыртқа және

т.б жіберген жөн. Сонымен қатар мәзірге ыстық сусындар: шай, кофе, какао кірістіреді.

Артық тәттілерді тұтынбау тиіс, себебі олар әдеттегідей семіздікке, кариеске және кант диабетіне әкелуі мүмкін. Қозғалмайтын өмір бейне сүрудің салдарын жою үшін тамақтануға талшықтары бар өсімдік өнімдерін қосады [3,4].

Білім алушылардың ағзасының физиологиялық қажеттілігін тағамдық заттар мен қанағаттандыру үшін үнемі тапшы болатын С, А, В1, В2, В6, дәрумендерге және ұсынылатын кальций мен фосфордың қатынасу тәртібін сақтап қалуға үлкен көңіл бөледі. Қыс мезгілінде және көктемде С дәруменінің дереккөзі ретінде итмұрынның қайнатпасын, жасыл пиязды, жаңа немесе ашытылған орамжапырақты пайдалану тиіс. А дәрумені мен қамтамасыз ету мақсатында β-каротин дереккөздерін, сондай-ақ сәбізді (майлармен) ретті түрінде тұтыну тиіс. Ағзаның қалыпты жұмыс жасау үшін күн сайын 1,5 литр су ішу тиіс.

Тұтынатын калориялар және ағзаның энергошығындар байланысын сақтап қалу тиіс. Тағамды түрлендіріп, жеңіл және тез сінетіндей, аз порциямен тұтынады, себебі артық жеу бауырға және асқазан асты бездерге салмақ түсіреді.

Тамақтанудан өте майлы және қуырылған тағамдарды шығару ұсынылады. Ағзаның майды тұтынудың тәуліктік нормасы - 100-150 г. құрайды, олар жасушаның қалпына келуіне ықпал етеді. Көмірсуларды да ұмытпау керек, олар жану және тотығу үдерістеріне қажет. Көмірсулардың тәуліктік нормасы 430-

630 г. Ақуыздардың тәуліктік нормасы 100-150 г. құрайды. Ақуыздардың қажеттілігін қанағаттандыру үшін ет, балық ірімшік, бобыты өнімдер, дөрекі тартылған ұнның нанын жеу керек. Ақуыздар шабдалы, өріктерде және жаңғақтарда болады. Жаңғақ ақуызы ақыл – ой үдерістерге оң әсерін тигізеді. Сессия мезгілінде білім алушылардың ағзасының физиологиялық жүйесін мобилизациялауды талап ететін теңдестірілген тамақтану принципін ұстау ерекше орын алады.

Осы мезгілде ағзаның эмоционалды тұрақтылығын көтеретін рацион құрамында ақуыз және дәрумендер үлесін көбейту қажет. Құрамында көп мөлшерде тұзы бар (ысталған, маринадталған, тұзды балық) тағамдар мен өнімдерді жиі тұтынудан қашқақтау тиіс. Университеттің буфет, кафе және асхана мәзірлеріне жемістерді, сүт қышқылды өнімдерді, көкөніс салаттарын көбірек қосу ұсынылады. Бірақ ассортименттен газдалған сусындарды, чипсы, сухариктерді шығарған жөн болады.

Сонымен, дұрыс тамақтану және белсенді физикалық жүктеме – бұл ағзаның жақсы қалыпты, белсенді өмір сүрудің кепілі. Өзінің денсаулығын жақсарту және лайықты мамандық алу үшін, дені сау өмірсүруді жүргізу әр бір студентке қол жетімді.

Университет ғылымдарының жүргізген жұмыстары жас ұрпақтың тамақтануының күрделі әлеуметтік мәселесінің тиімді шешімін ғылыми негізінде қарастырады.

#### ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Алексеева Е.В. Взаимосвязь качества пищевой продукции с концепцией качества жизни // Пищевая промышленность. - 2007. – №10. - С. 78-79.
2. Дроздова Т.М., Влощинский П.Е., Поздняковский В.М. Физиология питания: Учебник / Т.М. Дроздова, . - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 352 с.
3. Костырина Ж.Б. Спицына Г.В., Фашуйи Е.А. Питание, как профилактика алиментарных заболеваний. Функциональное питание: понятие, спрос т предложение // Сб. науч. тр.- Тюмень: ТюмГНГУ, 2009. - 381 с.
4. Мартинчик, А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебник для студентов сред.проф. учебных заведений / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 352 с.
5. Поздняковский, В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов. – Сибирское университетское издательство, 2007.- 456 с.
6. Смирнов Н.К. Задачи валеологии в контексте проблем общества и системы образования / Актуальные проблемы валеологии в образовании. Материалы 1-ой Всеросс. науч.-прак. конф., Москва, 1997. - С. 16.