

**ПРОУЧВАНЕ ВЪРХУ ХРАНИТЕЛНОТО ПОВЕДЕНИЕ КАТО РИСКОВ ФАКТОР
ЗА ЗДРАВЕТО НА МАГИСТРИ ПО УПРАВЛЕНИЕ НА ЗДРАВНИ ГРИЖИ**

Гергана Петрова*, Пенка Гацева, Юлия Пеева*****

**кат. „Управление на здравните грижи”, Факултет обществено здраве, МУ – Пловдив,
Пловдив – 4002, България, e-mail: gkpg21@yahoo.com*

***кат. „Хигиена, екология и епидемиология”, Факултет обществено здраве, МУ – Пловдив,
Пловдив – 4002, България, e-mail: gatseva_p@mail.bg*

****кат. „Социална медицина и обществено здраве”, Факултет обществено здраве, МУ –
Пловдив, Пловдив – 4002, България, e-mail: julipeeva@abv.bg*

**STUDY OF THE NUTRITIONAL BEHAVIOUR AS A RISKY HEALTH FACTOR
OF MASTERS OF HEALTH CARES MANAGEMENT**

Gergana Petrova*, Penka Gatseva, Yulia Peeva*****

**Department of Management of Health Care, Faculty of Public Health, Medical University -
Plovdiv, Plovdiv – 4002, Bulgaria, e-mail: gkpg21@yahoo.com*

***Department of Hygiene Ecology and Epidemiology, Faculty of Public Health, Medical University
- Plovdiv, Bulgaria, e-mail:*

****Department of Social Medicine and Public Health, Faculty of Public Health, Medical
University - Plovdiv, Bulgaria, e-mail:*

ABSTRACT

The present study is aimed at examination of the food consumption behaviour as a risky factor for the health of the students in the Masters Programme of Health Care Management at the Medical University of Plovdiv, Faculty of Public Health during the academic year 2009/2010.

The results of the study indicate that more than half of the studied by us students have normal body mass. About half of those included into the inquiry eat twice a day. Everyday consumption of milk, milk products and vegetables report 2/3 of the investigated whereas more than half of the studied students report for daily consumption of meat, meat or chicken products. It is a favorable fact that more than half consume eggs, fish, rice and macaroni products once in a week. More than 1/3 of the investigated students report to eat confectionaries every day.

In conclusion, the results of the inquiry point out certain deviations in the food consumption behavior of the medical students from the healthy nutritional model. The corresponding recommendations have been directed towards optimization of their food consumption; the latter is an essential element of the healthy life style.

Key words: nutritional behavior, risky health factors, healthy life style, Masters of Health Care Management

Въведение: Здравословният начин на живот, включва комплекс от мерки, насочени към ограничаване на рисковите фактори, оказващи негативно въздействие върху здравето на индивида. Здравното поведение е мотивиран избор на отделната личност, който се регулира от ценностната и система и интериоризацията на натрупани познания за здравето. Нездравословното, небалансирано хранене е един от рисковите фактори за здравето на всички възрастови групи от населението.

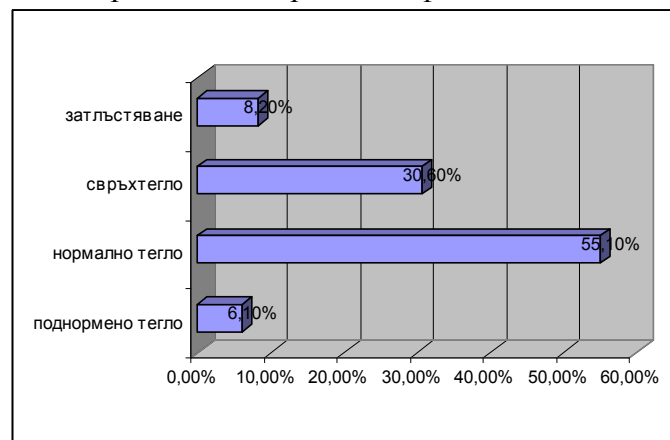
Настоящото проучване има за цел да изследва хранителното поведение като рисков фактор за здравето на студенти от магистърска програма по Управление на здравните грижи в МУ – Пловдив, ФОЗ.

Материал и методи: Проведено е емпирично социологическо изследване посредством анонимна пряка групованкета. Изследвани са 50 студенти от магистърска програма по управление на здравните грижи в МУ – Пловдив, ФОЗ през 2009/2010 учебна година.

Статистическата обработка на резултатите е извършена посредством програмата SPSS v 13, като са приложени параметричен, непараметричен и графичен анализи.

Резултати и обсъждане: Анализът на резултатите показва, че всички изследвани са от женски пол. Повечето са семейни ($66.00 \pm 6.70\%$) и с базово образование медицинска сестра ($87.50 \pm 4.77\%$), като на ръководна длъжност в момента са ($46.94 \pm 7.13\%$). Най-висок дял са на възраст от 25-39г. ($57.14 \pm 7.07\%$), следвани от възрастова група от 40-54 г. ($36.73 \pm 6.89\%$). Закономерно преобладават студентите с трудов стаж над 15 г. ($46.94 \pm 7.13\%$).

Оценката на теловния статус на анкетираните студенти съгласно изчисления индекс на телесна маса (ИТМ) показва, че повече от половината студенти са с нормално тегло ($55,1\%$), което е положителен факт (*фиг.1*). Неблагоприятна тенденция е, че почти 1/3 от анкетираните са със свръхтегло и $8,2\%$ - със затлъстяване. При $6,1\%$ се отчита поднормено тегло. Съгласно критериите на СЗО, 2003 студентите със свръхтегло, затлъстяване и поднормена телесна маса са с по-висок асоцииран здравен риск. Свръхтеглото и затлъстяването са сериозни здравни проблеми, повишаващи риска от развитие на високо кръвно налягане и мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет тип 2, нарушения на мастната обмяна, хормонални нарушения, ставни заболявания, някои видове рак и др. [5]. Поднорменото тегло също е свързано с увеличен здравен риск поради хранителни дефицити и намалена имунна защита. Проучвания в тази насока сред гръцки студенти по медицина [3] както и сред жени-студентки в Саудитска Арабия [4] показват тревожна тенденция относно висок дял студенти с наднормена телесна маса. Авторите подчертават необходимостта от внедряване на стратегия за здравословно хранене и физическа активност сред младите хора.

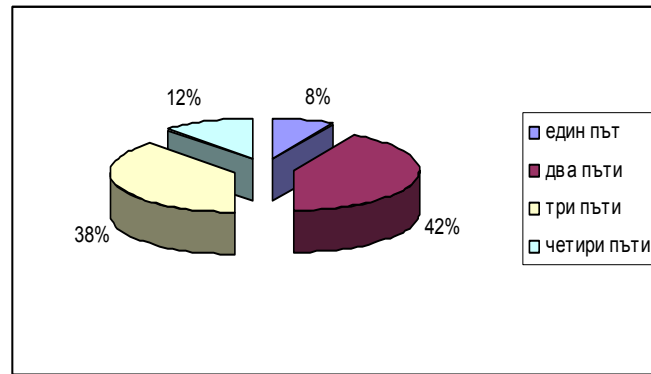


Фиг. 1. Теловен статус на студентите

Храната е нужна не само за развитието, растежа и поддържането функциите на организма, но също така играе ключова роля за качеството на живота. Както недоимъчното, така и свръхконсумацията и небалансираното хранене оказват неблагоприятен ефект върху здравето и работоспособността на хората.

Един от принципите на здравословно хранене е правилния режим на хранене, съобразен с възрастта, пола и професионалната дейност. На въпроса „Колко пъти на ден се храните?“ около половината от анкетираните студенти отговарят, че се хранят два пъти на ден (42%), следвани от тези, които се хранят три пъти (38%), (*фиг.2*).

Най-правилно е режимът на хранене да бъде 3-4 кратен за съответната възрастова група на студентите. За 4-кратно хранене съобщават само 12% от анкетираните.

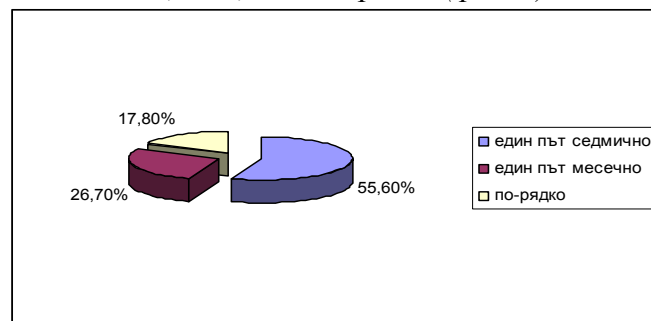


Фиг. 2 Отговори на въпроса: „Колко пъти се храните на ден?“

В анкетния лист са включени въпроси относно консумацията на пълноценни за здравето храни. На въпроса „Консумирате ли ежедневно мляко и млечни продукти?“ 2/3 от студентите отговарят положително, което е благоприятна тенденция в храненето им. Малък е дялът на тези, които не приемат мляко (6,4%), а (23,4%) консумират мляко и млечни продукти понякога. Млякото и млечните продукти са важен елемент на здравословното хранене. Калцият е от жизнено значение за изграждане и поддържане структурата на костите и зъбите във всички периоди на живота. Приемът на достатъчно калций намалява риска от остеопороза. Счита се, че достатъчният прием на калций, на който млякото и млечните продукти са богати, съдейства и за намаляване на риска от високо кръвно налягане [1].

Месото, рибата и яйцата са източници на пълноценни белтъци с висока биологична стойност, които са важни за синтезирането и обновлението на тъканните белтъци и за поддържане на имунната защита. Тези храни са богати и на витамини от група В и на много минерални вещества. Месото и рибата са източник на лесно усвоимо желязо. Яйцата са пълноценна храна с много добра усвояемост. Яйчният жълтък има високо съдържание на холестерол, но същевременно е богат на лецитин, който играе важна роля при обмяната на холестерола в организма. Ето защо, не е необходимо яйцата да се изключват от храненето дори на възрастни хора [1].

За ежедневен прием на месо, месни и птичи продукти съобщават почти половината анкетирани студенти; ¼ (25,5%) не приемат ежедневно храни от съответната група, а останалите (29,8%) приемат понякога месо и месни изделия. Повече от половината студенти (67,4%) консумират яйца 1-2 пъти седмично. Благоприятен факт е, че повече от половината анкетирани студенти (55,6%) консумират риба веднъж седмично. Около ¼ (26,7%) отговарят, че приемат риба един път месечно, а 17,8% - по-рядко (фиг. 3).



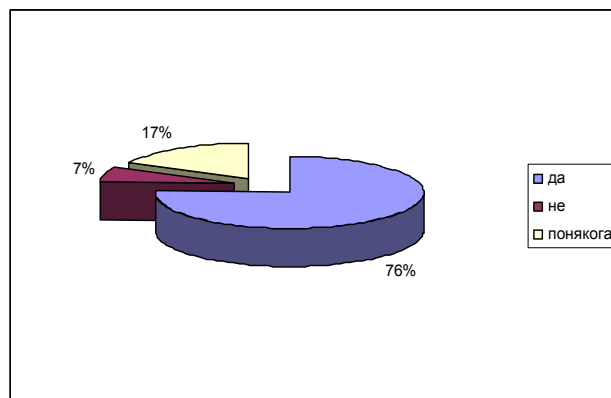
Фиг. 3. Консумация на риба от студентите

Консумацията на риба и рибни продукти е една от съществените препоръки за здравословно хранене предвид тяхната висока биологична стойност. Препоръките на СЗО,

2003 (2) са за консумация на риба 1-2 пъти седмично, предвид, че рибата и рибните продукти са богати на полиненаситени мастни киселини (ПНМК). Консумацията на риба, морски продукти, както и на месо и месни изделия се препоръчва за превенция на желязодефицитните състояния в по-късна възраст. Растителни алтернативи на животинските белтъчни храни са бобовите храни – фасул, леща, грах, соя и др. Те присъстват в храненето на 67,4% от студентите един –два пъти седмично, а 17,4% съобщават за консумация на тези продукти 1 път месечно.

Зърнените храни и продуктите от тях са основната растителна храна за човека. Пълнозърнестите храни са богати на растителни влакнини, доставят витамини от група В и много минерални вещества. 68% от анкетираните студенти консумират ориз и макаронени изделия веднъж седмично, 17% от тях – един път месечно, а останалите 14,9% - по-рядко. Овесените ядки са богати на разтворими влакнини, които свързват холестерола в храната и допринасят за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания. За ежедневна консумация на тези храни съобщават около ¼ от студентите - 23,9%, а 34,8% ги приемат понякога. Високата консумация на хляб е национална характеристика на храненето у нас. 67,4% от студентите консумират ежедневно хляб, 10,9% - понякога, а 21,7% дават отрицателен отговор.

На въпроса “*Консумирате ли ежедневно пресни плодове и зеленчуци ?*” по-голям дял от анкетираните студенти -76,1% съобщават за ежедневна консумация, което е положителен факт (фиг. 4). Протективното въздействие на високата консумация на плодове и зеленчуци се основава на синергетичния ефект на съдържащите се в тях разнообразни есенциални фитонутриенти. Според препоръките за здравословно хранене е необходимо ежедневно да се консумират над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове. Достатъчният ежедневен прием на зеленчуци и плодове намалява значително риска от развитие на редица ракови заболявания, артериална хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчен инсулт, диабет тип 2.



Фиг. 4 Отговори на въпроса: “*Консумирате ли ежедневно пресни плодове и зеленчуци?*”

Повече от 1/3 от анкетираните студенти съобщават за ежедневна консумация на сладкарски изделия, шоколад, газирани подсладени напитки и др. Прекомерната и честа употреба на тези храни е свързана и с риск за здравето. Високият прием на захар и захар-съдържащи храни и напитки води до свръхприем на енергия, наднормено тегло и затлъстяване, които от своя страна увеличават риска от сърдечно-съдови заболявания, вкл. артериална хипертония и диабет тип 2. Особено висока е енергийната стойност на сладкишите, които освен захар, съдържат и значително количество мазнини.

В заключение бихме направили следните изводи и препоръки:

1. Положителен е фактът, че повече от половината изследвани от нас студенти са с нормално тегло.

2. Един от принципите на здравословно хранене е правилния режим на хранене. Около половината от анкетираните се хранят два пъти на ден. За съответната възрастова група на студентите най-правилно е режимът на хранене да е 3-4 пъти дневно.

3. За ежедневен прием на мляко и млечни продукти съобщават 2/3 от анкетираните, а за месо, месни и птичи продукти - почти половината анкетираните студенти. Благоприятен факт е, че повече от половината консумират яйца, риба, ориз и макаронени изделия веднъж седмично. Повече от 2/3 от студентите консумират ежедневно пресни плодове и зеленчуци, което е задължителен елемент на здравословното хранене.

4. Резултатите от проучването показват известни отклонения в хранителното поведение на студентите от здравословния хранителен модел. Отправени са съответни препоръки за оптимизиране храненето им, което е съществен елемент на здравословния начин на живот.

Литература:

1. МЗ. НЦООЗ, 2006. Препоръки за здравословно хранене на населението в България под ред. С. Петрова и К. Ангелова, София.
2. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. -Tech.Report Ser, 916, WHO, Geneva, 2003.
3. Chourdakis, M, T. Tzellos, G. Papazisis, K. Toulis, D. Kouvelas, 2010. Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece. *Appetite*, 3:722-5.
4. Al Qauhiz NM, 2010. Obesity among Saudi Female University Students: Dietary Habits and Health Behaviors, *J Egypt Public Health Assoc* 1-2 : 45-59.
5. WHO, 2000. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on obesity. WHO TRS 894, WHO, Geneva.