

ПОШИРЕНІСТЬ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПРОБЛЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Мерецька Анастасія Максимівна

здобувачка вищої освіти кафедри гігієни, медичної екології

та громадського здоров'я

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Рожнова Анастасія Михайлівна

старший викладач кафедри гігієни, медичної екології

та громадського здоров'я

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Сучасний спосіб життя студентської молоді характеризується значним психоемоційним навантаженням, порушенням режиму праці та відпочинку, недостатньою фізичною активністю і нерациональним харчуванням. У зв'язку з цим проблема порушень харчової поведінки набуває все більшого значення у сфері громадського здоров'я. Неправильні харчові звички, зловживання фастфудом, пропуски прийомів їжі, надмірне споживання солодких газованих напоїв та енергетиків негативно впливають на фізичний і психічний стан молоді [1, с. 24].

Порушення харчової поведінки включають широкий спектр розладів, серед яких переїдання, нервова анорексія, булімія, компульсивне харчування та емоційне переїдання. Виникненню цих станів сприяють соціальні мережі, популяризація нереалістичних стандартів зовнішності, хронічний стрес, недостатня обізнаність щодо принципів здорового харчування та нерегулярний режим дня [2, с. 58].

Особливо вразливою категорією є студентська молодь, оскільки саме у студентські роки формуються основні поведінкові звички, які в подальшому впливають на стан здоров'я людини. Через високий темп навчання студенти часто нехтують повноцінним харчуванням, вживають продукти швидкого приготування та мають недостатній рівень споживання овочів, фруктів і білкової їжі [3, с. 41].

За даними сучасних досліджень, значна частина молоді має ознаки порушення харчової поведінки різного ступеня вираженості. Серед

найпоширеніших проблем виділяють безконтрольне споживання висококалорійної їжі, нічні прийоми їжі, жорсткі дієтичні обмеження та залежність від маси тіла і зовнішнього вигляду. Такі зміни можуть призводити до розвитку ожиріння, захворювань шлунково-кишкового тракту, ендокринних порушень, серцево-судинних захворювань та психоемоційних розладів [4, с. 73].

У контексті громадського здоров'я проблема порушень харчової поведінки потребує комплексного підходу до профілактики. Важливу роль відіграють санітарно-просвітницька робота, популяризація здорового способу життя, проведення інформаційних кампаній щодо принципів раціонального харчування та формування відповідального ставлення молоді до власного здоров'я. Доцільним є впровадження освітніх програм у закладах вищої освіти, спрямованих на профілактику розладів харчової поведінки та підтримку психічного здоров'я студентів [5, с. 19].

Отже, поширеність порушень харчової поведінки серед студентської молоді є актуальною проблемою громадського здоров'я, яка потребує своєчасного виявлення, профілактики та формування здорових харчових звичок серед молодого населення. Раціональне харчування є одним із ключових чинників збереження здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань.

Література:

1. Григоренко О. В. Основи здорового харчування студентської молоді. Київ : Медицина, 2021. 112 с.
2. Коваленко Н. М., Шевченко Л. І. Порушення харчової поведінки у молоді: сучасний стан проблеми. *Громадське здоров'я України*. 2022. № 3. С. 55–60.
3. Мельник Т. С. Вплив способу життя на формування харчових звичок студентів. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 39–43.
4. Сидоренко А. П. Актуальні проблеми ожиріння та харчової поведінки серед молоді. *Сучасна медицина*. 2023. № 2. С. 70–75.
5. Харченко В. І. Профілактика розладів харчової поведінки у системі громадського здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 1. С. 15–20.