

УДК 613.261

Романенко Дарья Александровна

студентка

*3 курса, лечебного факультета ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е. А. Вагнера
Минздрава России*

Россия, г. Пермь

Шилкина Елизавета Александровна

студентка

*3 курса, лечебного факультета ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е. А. Вагнера
Минздрава России*

Россия, г. Пермь

Зуева Татьяна Вениаминовна

кандидат медицинских наук, доцент кафедры

общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин

ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е. А. Вагнера Минздрава России

Россия, г. Пермь

СУПЕРФУДЫ В СИСТЕМЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ: ОЦЕНКА РОЛИ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается роль суперфудов в системе питания студентов медицинского вуза, а также анализируются их потенциальные преимущества и перспективы использования в молодёжной среде. Показано, что свыше 50% студентов вынуждены пользоваться перекусами в системе быстрого питания, что приводит к проблемам органов пищеварения у почти 40% респондентов. Это обуславливает необходимость поиска способов улучшения

питания без отказа от сформированных привычек. Суперфуды, в отличие от фастфудов, обогащены натуральными витаминами, минералами, клетчаткой. Однако объективные данные о них отсутствуют, а существующая информация в социальных сетях вызывает недоверие к ней и рассматривается как маркетинговый материал.

Ключевые слова: суперфуды, рациональное питание, студенты, опрос, пищевые привычки, функциональные продукты, здоровый образ жизни.

Annotation. The article examines the role of superfoods in the nutrition system of medical students, and analyzes their potential advantages and prospects for use in the youth environment. It is shown that more than 50% of students are forced to use fast food snacks, which leads to digestive problems in almost 40% of respondents. This necessitates the search for ways to improve nutrition without abandoning the usual regimen. Superfoods, unlike fast food, are enriched with natural vitamins, minerals, and fiber. However, there is no objective data about them, and the existing information on social media is not trusted and is seen as marketing material.

Keywords: superfoods, healthy eating, students, survey, eating habits, functional foods, and a healthy lifestyle.

В настоящее время актуальной проблемой во всем мире является высокая распространённость болезней органов пищеварения (БОП), которые на протяжении последнего десятилетия занимают в структуре общей заболеваемости в России 4 место [2]. По данным Всемирной организации здравоохранения, несбалансированное питание ежегодно приводит к более чем 11 миллионам преждевременных смертей, что составляет около 20 % всех случаев [1]. По информации Минздрава, доля россиян с дефицитом пищевых волокон и полиненасыщенных жирных кислот превышает 60 % [3]. Совокупность этих факторов объясняет растущий интерес к функциональным продуктам, обладающим выраженным оздоравливающим потенциалом.

Термин «суперфуды» обозначает продукты с высокой концентрацией нутриентов — витаминов, минералов, антиоксидантов, жирных кислот и клетчатки. Однако, с точки зрения гигиены питания, важно отделять научно обоснованные факты от маркетинговых заявлений. Поэтому целью исследования является оценка роли, безопасности и перспективы использования суперфудов в системе питания студентов.

Материалы и методы. В ходе работы были проведены анализы официальных статистических источников (ВОЗ, EFSA, Роспотребнадзор), изучено фактическое питание студентов медицинского вуза с использованием социологического опроса по специально разработанной нами анкеты. Всего опрошено 206 человек, статистическая обработка результатов исследования проведена с использованием пакета программ Statistica.

Результаты и обсуждение. Результаты социологического опроса свидетельствуют, что питание современного студента — это сложный сплав из быстрых перекусов, домашней еды и попыток придерживаться здорового образа жизни. Так, 44,3% студентов питаются домашней едой, и столько же (40,4%) — фастфудом, так как они доступны в приобретении и не требуют времени для приготовления, о чём говорят почти 46% опрошенных.

Установлено, что почти половина респондентов связывают появление у себя проблем органов пищеварения с использованием быстрого питания в течение дня. Так, 39,8% отмечают появление болей в области желудка, 34% — изменений вкусовых предпочтений, 22,4% — тошноты, изжоги, диареи и др.

Практически все респонденты признают необходимость изменения своего питания, но не готовы отказаться от быстрых перекусов из-за нехватки времени. 75% из них пытается найти альтернативу “неполезным” фастфудам на более полезные, которые обогащены витаминами и минеральными элементами, такие как «суперфуды».

Но половина студентов (50,9%) признаются, что совершенно не знакомы с термином «суперфуды», а 11,3% что-то о них слышали, но детально не вникали. Только 33,7% респондентов, кто знаком с данным термином, могут правильно их идентифицировать, относя к ним семена чиа, ягоды годжи или авокадо. Остальные либо путают их с фастфудом, либо вообще не понимают, о чем идет речь.

Основным источником информации выступают социальные сети (24,7%), что объясняет скептическое отношение почти половины опрошенных (49,5%). Они считают, что ажиотаж вокруг суперфудов — это в большей степени маркетинг, а их польза преувеличена. Лишь 15,2% верят в их безусловную ценность. Этот скепсис проецируется и на будущее: 37,8% респондентов видят в суперфудах лишь временную моду, которая скоро пройдет.

В то же время, натуральные продукты, входящие в состав суперфудов обладают большой биологической ценностью. Так, по содержанию омега-3 жирных кислот семена льна превосходят семена чиа почти на 25 %. Шиповник является одним из мировых лидеров по содержанию витамина С — до 650 мг на 100 г, что в 10 раз выше, чем в ягодах годжи. Облепиха богата не только аскорбиновой кислотой, но и каротиноидами, токоферолами, флавоноидами, которые обладают выраженными антиоксидантными свойствами. Эти соединения участвуют в защите клеточных мембран от перекисного окисления липидов, что является важным механизмом профилактики хронических заболеваний (табл.1). Таким образом, суперфуды способны эффективно восполнять дефицит витаминов и антиоксидантов в рационе.

Таблица 1

Сравнительный состав популярных суперфудов и их аналогов

| Продукт | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Клетчатка (г) | Витамин С (мг) | Омега-3 (г) | Ккал |
|---------|--------------|-------------|-----------------|------------------|-------------------|----------------|------|
|---------|--------------|-------------|-----------------|------------------|-------------------|----------------|------|

| | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|-------|------|-----|
| Семена чаи | 16,5 | 30,7 | 42,1 | 34,4 | 1,6 | 17,8 | 486 |
| Семена льна | 18,3 | 42,2 | 29,0 | 27,3 | 0,6 | 22,8 | 534 |
| Киноа | 14,1 | 6,1 | 64,2 | 7,0 | 0,0 | 0,2 | 368 |
| Ягоды годжи (суш.) | 14,3 | 0,4 | 68,0 | 10,0 | 48,0 | 0,0 | 349 |
| Облепиха (свеж.) | 1,2 | 5,4 | 5,7 | 2,8 | 200,0 | 1,0 | 82 |
| Шиповник (суш.) | 4,0 | 0,5 | 60,0 | 24,0 | 650,0 | 0,0 | 250 |

Намерения изменения питания и реальные привычки студентов сильно расходятся. Несмотря на то, что 52,9% респондентов в качестве основного мотиватора называют улучшение состояния кожи, а 48,2% — общее оздоровление, но заменить фастфуды на суперфуды способны не все. До регулярного потребления суперфудов доходят лишь 4%. Большинство же (42%) их никогда не пробовали и не планируют, а 29% употребляют лишь время от времени.

Главные препятствия на этом пути — высокая цена (44,2%) и сомнения в реальной пользе (36,8%). Немаловажную роль играют и чисто бытовые факторы: недостаток информации (29,5%) и недоступность в магазинах рядом с домом (29,5%). Те же, кто суперфуды все-таки употребляет, предпочитают их в натуральном виде (65,8%), а самыми популярными продуктами стали семена чиа (42,3%) и ягоды годжи (37,2%).

Таким образом, суперфуды пока остаются для студентов скорее маркетинговым концептом, чем реальным инструментом улучшения здоровья. Их потенциальная польза перекрывается высокими барьерами: ценовыми, информационными и доверия. Имеется настоятельная необходимость изучения

влияния суперфудов на состояние здоровья потребителей, что позволит включать их в рацион питания.

Заключение. В условиях, когда быстрые перекусы неизбежны, суперфуды могут стать полезным компромиссом. Однако их следует рассматривать только как дополнение к рациону, а не как основу питания и лекарственное средство. Предпочтительно использовать отечественные источники — семена льна, овёс, облепиху, шиповник. Это возможно обогащает дневной рацион витаминами, минеральными веществами, которых часто не хватает в “быстрой” еде.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Global report on nutrition 2023. Geneva: WHO, 2023. 102 p.
2. Ермолицкая М.З. Прогнозирование заболеваемости болезней органов пищеварения на территории Российской Федерации. Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2023;31(6):20-26.
3. Министерство здравоохранения РФ. Отчёт о состоянии питания населения России. М., 2022. 58 с.
4. Роспотребнадзор. Доклад о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения Российской Федерации за 2023 год. М., 2024. 270 с.
5. United States Department of Agriculture (USDA). FoodData Central: Flaxseed, chia, quinoa. Washington D.C., 2022.
6. Oprica L. et al. Ascorbic Acid Content of Rose Hip Fruit. Journal of Food Science. 2021; 86(4): 1523–1530.