

Студентка ТЭИ изучила проблему «быстрого питания» на примере сверстников

Студентка Торгово-экономического института СФУ Екатерина Аверьянова, обучающаяся по специальности «гостиничное дело», приняла участие во II Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Инновационные технологии пищевых производств» с исследованием по теме «Анализ структуры питания студентов высшего образовательного учреждения».



Проанализировав режим питания и пищевые привычки более 30 студентов в возрасте от 17 до 22 лет, Екатерина пришла к выводу, что пищевое поведение, приближенное к оптимальному (четырёхразовое питание, включающее полноценный завтрак, отказ или редкое посещение заведений, предлагающих фаст-фуд), демонстрирует всего 5 % девушек и 42 % юношей, обучающихся в институте.

«Более половины респондентов обоих полов предпочитают в качестве физической нагрузки пешие прогулки, далее по популярности следуют танцы у девушек и спорт у юношей. Девушки указывали до трёх вариантов «энергозатратных» хобби — это и йога, и единоборства, и плавание. При таких активных физических нагрузках организму требуется повышенное количество питательных веществ, чтобы восполнить энергетические и пластические затраты, однако 32 % опрошенных девушек всего один раз в день принимают пищу, два раза в день — 21 %, три раза в день — 42 %, а четыре раза в день только 5 % девушек! У юношей минимальное количество приёмов пищи составляет два раза в день (8 % опрошенных), в основном они питаются от трёх до четырёх раз в день (50 и 42 % соответственно). Эта ситуация требует изменений. Поскольку более половины респондентов регулярно питаются в столовой и буфетах ТЭИ, можно улучшить рацион студентов, повышая пищевую ценность некоторых продуктов. Например, в выпечку добавлять выжимки ирги и других сибирских растений — такие исследования уже ведутся учёными университета», — рассказала Екатерина Аверьянова.



Молодой исследователь уточнила, что она лично пробовала «обогащать» привычный для студентов творожный кекс с помощью ирги — провела опыт, чтобы узнать, какой процент выжимок следует добавлять в тесто, чтобы было вкусно, красиво, а главное — полезно.

«Для большинства студентов, регулярно питающихся в заведениях быстрого питания, на первом месте стоит скорость обслуживания посетителей. На втором месте — доступность цен. И только на третьем месте — вкус. Длительные пары, высокая загруженность (особенно перед сессией), дополнительные занятия или работа отнимают много времени. Студенты привыкают принимать пищу на бегу. При этом почти 90 % девушек не довольны качеством своего питания. А мнение юношей разделилось пополам.

Можно рекомендовать студентам увеличить количество приёмов пищи до четырёх

*раз в день, это наиболее физиологично для человека. Чтобы повысить качество питания, следует реже употреблять фаст-фуд и питаться дома, или (например, в обед) в университетской столовой, где соблюдается баланс первых блюд, мясных блюд, гарниров, выпечки в меню», — отметила **Екатерина Аверьянова**.*

Статья Екатерины вошла в сборник тезисов докладов II Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Инновационные технологии пищевых производств», размещённом в научной электронной библиотеке eLibrary.ru и проиндексированном в РИНЦ.

[Пресс-служба СФУ](#), 19 мая 2020 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/23187>