ბელა ყურაშვილი, მარინა ციმაკურიძე, მაია ციმაკურიძე, ანა ბოჭორიშვილი, თეკლა შეყილაძე, ელენე ჩოჩია

ფაქტობრივი კვების, კვებითი სტატუსისა და კვებითი ქცევის შეფასება სტუდენტებში

თსსუ, კვების, ასაკობრივი მედიცინის, გარემოსა და პროფესიული ჯანმრთელობის დეპარტამენტი, თბილისი, საქართველო

Doi: https://doi.org/10.52340/jecm.2025.01.22

BELA KURASHVILI, MARINA TSIMAKURIDZE, MAIA TSIMAKURIDZE, ANA BOTCHORISHVILI, TEKLA SHEQILADZE, ELENE CHOCHIA

ASSESSMENT OF ACTUAL NUTRITION, NUTRITION STATUS AND EATING BEHAVIORS AMONG STUDENTS

TSMU, Department of Nutrition, Aging Medicine, Environmental and Occupational Health, Tbilisi, Georgia

SUMMARY

We set out to explore the eating habits and dietary routines of students from TSMU and TSU. Our research focused on a small group of 28 students, analyzing their food choices through a food frequency questionnaire and a 24-hour dietary recall. What we found was concerning: 70% of the students' eating patterns fell short of basic hygiene and nutrition standards. Many relied heavily on protein and fat-rich foods, which can lead to problems like metabolic imbalances, weight gain, and even obesity. Even more worrying, half of the students ate most of their food late at night, a habit that disrupts a healthy eating schedule and can have long-term consequences. Despite their academic knowledge about healthy eating, these students still face challenges in maintaining balanced diets. This shows us that knowledge alone isn't enough to change behavior. To tackle this, we need to focus on more engaging awareness campaigns and proactive steps that help students build sustainable, healthy eating habits.

Keywords: nutrition, eating behaviors, students

ბოლო ათწლეულების განმავლობაში ჩატარებული მრავალი კვლევა შეისწავლიდა კვების როლს მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობის განმტკიცებასა და დაავადებების პრევენციაში. მოსახლეობის, განსაკუთრებით სტუდენტების, ჯანმრთელობას დიდწილად განსაზღვრავს კვება, რომელიც უნდა იყოს რაციონალური და ადეკვატური, რაც სახელმწიფოს პოლიტიკის ერთ-ერთი პრიორიტეტია. ჯანმრთელი თაობა საზოგადოების პროდუქტიული ძალისა და ქვეყნის ეროვნული უსაფრთხოების შენარჩუნებისთვის უმნიშვნელოვანესი მდგენელია [1-3].

ავადობის ზრდა სტუდენტებს შორის დიდწილად განპირობებულია იმით, რომ მოსახლეობის ამ ჯგუფის უმეტესი ნაწილი არ არის უზრუნველყოფილი მაღალი ხარისხის და ხელმისაწვდომი სურსათით. ამიტომაც იმყოფებიან არაბალანსირებულ კვებაზე. დროის ნაკლებობა, კვების კულტურის საკითხებში არაკომპეტენტურობა, თანამედროვე ცხოვრების ტემპი - ყველაფერი ეს იწვევს სურსათის არჩევის განურჩევლობას. ამრიგად, მნიშვნელოვანია სტუდენტი ახალგაზრდობის ფაქტობრივი კვების და კვებითი ქცევის მდგომარეობის მონიტორინგი და პრევენციული ღონისძიებების გატარება. ვინაიდან რაციონალური კვება ადამიანის კეთილდღეობის განუყოფელი ნაწილია და მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობის განვითარებაში, შესაბამისად, კვება უნდა იყოს არაქაოტური.

სტუდენტებში ქრონიკული და მწვავე დაავადებათა რიცხვის ზრდა მნიშვნელოვან გამოწვევად რჩება თანამედროვე საზოგადოებრივი ჯანდაცვისა და განათლების სისტემისთვის. არსებული მონაცემებით, სტუდენტების დაახლოებით 45%-ს უჭირს ფინანსური და სოციალური ფაქტორების გამო ჯანსაღი კვებითი ჩვევების ჩამოყალიბება [4]. ამავდროულად, სტუდენტთა 34%-

ს რეგულარულად აქვს არარაციონალური კვების რეჟიმი, რაც იწვევს კვებით დეფიციტს ან ჭარბი წონის განვითარებას [5].

თანამედროვე კვლევების შედეგებით, სტუდენტების კვების დეფიციტი ძირითადად გამოიხატება შემდეგში: სტუდენტების 40% განიცდის რკინის, B_{12} ვიტამინის და D ვიტამინის ნაკლებობას, რაც მნიშვნელოვნად უარყოფითად მოქმედებს მათ აკადემიურ შესაძლებლობებსა და ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობაზე [6]; ევროკავშირის ქვეყნებში ჩატარებული კვლევების მიხედვით, სტუდენტების 30%-ზე მეტი არ არის უზრუნველყოფილი მაღალი ხარისხის სურსათით, რაც ხელს უწყობს არაბალანსირებული კვების ჩვევების ჩამოყალიბებას [7]. ნიდერლანდებში ჩატარებული კვლევის მიხედვით, სტუდენტების 25%-ს აღენიშნება ჭარბი წონა, რაც გამოწვეულია კვებითი დამოკიდებულებით და ჰიპოდინამიით [8]. კვებითი სტატუსი პირდაპირ გავლენას ახდენს სტუდენტთა ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე: რკინის დეფიციტი ამცირებს დოფამინის გამომუშავებას, რაც გავლენას ახდენს მეხსიერებასა და მასალის ათვისების უნარზე; ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების დეფიციტი, განსაკუთრებით B_1, E ვიტამინების, იოდის, თუთიის, ხელს უშლის კოგნიტური უნარების გამომუშავებასა და გონებრივ განვითარებას. ახალგაზრდების, სტუდენტების ჯანმრთელობა მომავლის ყველაზე მნიშვნელოვანი საფუძველია.

საკითხის აქტუალობიდან გამომდინარე, **კვლევის მიზანი** იყო სტუდენტთა ფაქტობრივი კვების, კვებითი სტატუსის და კვებითი ქცევის შესწავლა და შეფასება. კვლევა ჩატარდა თსსუ-ის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მენეჯმენტის საგანმანათლებლო პროგრამის მე-3 კურსის სტუდენტებისა და თსუ-ის მედიცინის ფაკულტეტის მე-4 კურსის სტუდენტების მონაწილეობით.

მასალა და მეთოდები: კვლევაში მონაწილეობდა თსსუ-ის 11 და თსუ-ის 17 სტუდენტი, სულ 28 სტუდენტი. მათ შორის კაცი იყო 27,3%, ხოლო ქალი - 72,7% (თსსუ-ის სტუდენტები) და თსუ-ის სტუდენტებში, შესაბამისად, 29,4% -კაცი და 70,6% - ქალი. მათი ასაკი საშუალოდ იყო 20,1±1,5 წ. შერჩევას ჰქონდა შემთხვევითი ხასიათი. კვლევა ჩატარდა ზამთარ-გაზაფხულის პერიოდში. კვლევაში გამოყენებული იყო მოხმარებული სურსათის სიხშირის ანალიზის მეთოდები. კვების რეჟიმი შეფასდა რესპოდენტთა მიერ სპეციალურად შემუშავებული კითხვარის (14 კითხვა) შევსების საფუძველზე. ფაქტობრივი კვების შეფასებისთვის გამოყენებულ იქნა 24 საათიანი აღწარმოების მეთოდი. მეთოდი ეფუძნება კვლევაში მონაწილეთა მონაცემებს კვების პროდუქტების მიღების, რაოდენობის და ჯერადობის შესახებ. კვებითი სტატუსის შეფასებისთვის გამოიყენებოდა სხეულის მასის ინდექსის მაჩვენებელი (კეტლეს ინდექსი). ძირითადი ცვლის გამოანგარიშება ხდებოდა ჰარისისა და ბენედიქტის ცხრილების საშუალებით. მიღებული მონაცემები დამუშავდა სტატისტიკის პროგრამების საშუალებით: Statistica 10.0 და Microsoft Excel 2010. ცდომილება $p<0.05$-ზე.

შედეგები: ფაქტობრივი კვების ინდივიდუალურმა შეფასებამ შესაძლებლობა მოგვცა დაგვედგინა, რომ 70% შემთხვევაში საკვები რაციონი ორივე ჯგუფში არ შეესაბამებოდა ჰიგიენურ ნორმატივებს. საკვების ცხიმოვანი კომპონენტის მოჭარბებული მიღება ამცირებს საკვების სხვა კომპონენტების შეთვისების უნარს, ამის გამო შეიძლება დაირღვეს ნორმალური მეტაბოლიზმის პროცესი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ჭარბი წონა და სიმსუქნე, რასაც თან ახლავს თანმდევი დაავადებების განვითარების რისკები, როგორიცაა გულ-სისხლძარღვთა, ენდოკრინული სისტემების, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევები. კვებას აქვს უპირატესად ცილოვან-ცხიმოვანი შემადგენლობა მომატებული კალორიულობის გამო.

დაბალი ფიზიკური აქტივობა და თანამედროვე ახალგაზრდების კვებითი თავისებურებები იწვევს არა მარტო ქრონიკული დაავადებების განვითარებას, არამედ პირდაპირ აისახება მორფომეტრიულ მაჩვენებლებზე [6].

დასკვნა. კვლევით დადგინდა, რომ 70% სტუდენტების კვება არ შეესაბამებოდა ჰიგიენურ ნორმებს; სტუდენტთა საკვები რაციონი ხასიათდებოდა არაადეკვატური ძირითადი საკვები

ნივთიერებებისა და საკვების მიღებით. კვებას, ძირითადში, ჰქონდა ცილოვან-ცხიმოვანი შემადგენლობა დღიური საკვები რაციონის მაღალი კალორიულობის გამო. კვებითი სტატუსის შეფასებისას სტუდენტების 20%-ს აღენიშნებოდა სხეულის მასის ნაკლებობა; 10%-ს ჭარბი წონა და სიმსუქნე.

ორივე უნივერსიტეტის სტუდენტთა კვებითი ქცევა არსებითად არ განსხვავდებოდა. ორივე ჯგუფის სტუდენტები ერთნაირად იკვებებოდნენ: ნაწილი სტუდენტებისა იკვებებოდა 3-4-ჯერ დღეში, ნაწილი კი - მხოლოდ 2-ჯერ, რაც არ არის შესაბამისობაში კვების რეჟიმის ჰიგიენურ მაჩვენებელთან. დღის განმავლობაში მიღებული საკვების კალორიულობის რაოდენობამ აჩვენა, რომ გამოკითხული სტუდენტების 50% საკვების მეტ რაოდენობას იღებდა ღამის პერიოდში. კვების რეჟიმის დარღვევამ და ღამით საკვების მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს მეტაბოლიზმის დარღვევა და ალიმენტურ-დამოკიდებული დაავადებების განვითარება.

მიუხედავად იმისა, რომ ორივე უნივერსიტეტის სტუდენტების და შესაბამისი ფაკულტეტის სტუდენტებს უფრო მეტი განათლება უნდა ჰქონოდათ ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით, მაინც აღინიშნა დარღვევები კვებით ქცევაში. აღნიშნულის ერთ-ერთ მიზეზად შეიძლება მივიჩნიოთ სტუდენტთა დასაქმება: უმრავლესობა სწავლასთან ერთად მუშაობს და ძალიან დატვირთული გრაფიკი აქვს. მიზანშეწონილად მიგვაჩნია, რომ კვებით ქცევას და ჯანსაღ კვებას უფრო მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს ახალგაზრდების, მათ შორის მოსახლეობის, აღნიშნულ საკითხებზე ინფორმირებულობის ამაღლების მიზნით.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2004). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity, 28*(5), 781-789
2. Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first-year university students: Is freshman 15 a myth? *BMC Obesity, 2*, 22
3. Swinburn, B. A., Sacks, G., & Ravussin, E. (2009). Increased food energy supply is more than sufficient to explain the US epidemic of obesity. *American Journal of Clinical Nutrition, 90*(6), 1453-1456
4. WHO. (2023). Food and Nutrition for Adolescents
5. Larson, N., & Story, M. (2019). Food insecurity and weight status among U.S. youth. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 119*(5), 817-829
6. Institute of Medicine. (2020). Dietary Intake and Health Outcomes in College Students
7. European Public Health Association. (2022). Dietary habits of university students across EU
8. World Obesity Federation. (2021). Obesity trends among young adults in the Netherlands
9. Kim, J., Park, S. (2022). Time constraints and dietary behavior among college students. *Nutrition Research,45*,109-18

ბელა ყურაშვილი, მარინა ციმაკურიძე, მაია ციმაკურიძე, ანა ბოჭორიშვილი, თეკლა შეყილაძე, ელენე ჩოჩია

ფაქტობრივი კვების, კვებითი სტატუსისა და კვებითი ქცევის შეფასება სტუდენტებში

თსსუ, კვების, ასაკობრივი მედიცინის, გარემოსა და პროფესიული ჯანმრთელობის დეპარტამენტი, თბილისი, საქართველო

რეზიუმე

კვლევის მიზანს წარმოადგენდა თსსუ-ის და თსუ-ის სტუდენტების კვებითი რეჟიმისა და რაციონის შესწავლა. კვლევა ეფუძნებოდა 28 სტუდენტის მონაცემებს, რომელთა კვებითი ქცევის შეფასება განხორციელდა სურსათის სიხშირის ანალიზის მეთოდით და 24 საათიანი აღწარმოების გამოყენებით. კვლევის შედეგებით დადგინდა, რომ სტუდენტთა 70%-ის კვებითი რეჟიმი არ

შეესაბამება ჰიგიენურ ნორმებს. საკვებ რაციონში აღინიშნებოდა ცილოვანი და ცხიმოვანი პროდუქტების გადაჭარბებული მიღება, რაც ხელს უწყობდა მეტაბოლიზმის დარღვევას, ჭარბი წონისა და სიმსუქნის განვითარებას. სტუდენტთა 50% საკვების დიდ ნაწილს ღამის პერიოდში იღებდა, რაც კვებითი რეჟიმის დარღვევის მაჩვენებელია. კვლევით დადგინდა, რომ მიუხედავად ჯანსაღი კვების პრინციპების შესახებ სტუდენტების მიერ მიღებული აკადემიური განათლებისა, საკვლევ კონტინგენტში კვლავ შენარჩუნებულია კვებითი ქცევის პრობლემები. კვლევის შედეგები მიუთითებს საკითხის ირგვლივ აქტიური საინფორმაციო კამპანიების გატარების და პრევენციული ღონისძიებების დანერგვის აუცილებლობას ჯანსაღი კვებითი ჩვევების გასამყარებლად.