

*Чуринов Андрей Александрович, старший преподаватель,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск
e-mail: andrej.churinov@yandex.ru*

*Губарь Антон Андреевич, студент физико-технического института,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ВЛИЯНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА МАССУ ЕГО ТЕЛА

Аннотация: В статье рассмотрена проблема избыточного веса человека, факторы влияющие на массу его тела. Методы борьбы с избыточным весом. Насколько данная проблема распространена среди людей. Проанализирован анализ исследования среди населения по проблеме избыточного веса.

Ключевые слова: избыточный вес, анализ, факторы, отношение, здоровый образ жизни, методы, исследование, проблема.

Annotation: The article considers the problem of overweight of a person, factors affecting his body weight. Methods of combating overweight. How common is this problem among people. The analysis of a study among the population on the problem of overweight is analyzed.

Keywords: overweight, analysis, factors, attitude, healthy lifestyle, methods, research, problem.

По утверждению ученых, будущее в медицине не за патоцентризмом («патос» - болезнь), а за саноцентризмом («санитас» - здоровье). Иными словами, главным содержанием медицинской науки и практики должен стать не больной, а здоровый человек. Саноцентризм — это не только своевременная оценка состояния здоровья, но и определение границ устойчивости организма конкретного человека к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это и

является объективным критерием здоровья. Множество «мин» быстрого и замедленного действия угрожают человеку в различные периоды его жизни. Знать об их существовании, уметь их предупреждать, вовремя их обнаруживать и от них избавляться - задача не только медиков, но и каждого человека. А правильно организованное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни [1].

С каждым днем все больше и больше продукции появляется на полках магазинов. Но задумывались ли мы, какое влияние это оказывает на человека. Ведь с детства родители и школа учат нас следить за своим питанием, но по мере взросления человека эта отходит на второй план. Обычный человек почти не задумывается над своим питанием. Кто-то старается питаться полезной пищей, наполненной белками и медленными углеводами, другие же не следят за своим питанием. А ведь за частую именно питание очень сильно влияет на здоровье человека, ведь чем больше наш вес, тем тяжелее нам жить. От лишнего веса идет большая нагрузка на сердце, суставы, кости и т.д. Мало кто об этом думает, но, мы решил задуматься над этим и проверить, что же будет если человек с излишней массой тела начнет питаться чуть более полезной едой, чем обычно.

Актуальность: в настоящее время тема ожирения человека хоть и существует, но она не так сильно освещена в массах.

Противоречие исследования: людей мало интересует данная тема и многие даже не обращают на это внимание.

Цели исследования: определение причины ожирения у людей.

Методы борьбы с избыточным весом. Насколько данная проблема распространена.

Задачи исследования:

- 1) Изучить информацию по данной теме.
- 2) Провести опрос.
- 3) Проанализировать опрос.

Гипотеза: ожирение людей является проблемой их питания.

Объект исследования: опрошенные люди.

Предмет исследования: ответы на вопросы опрошенных людей.

Мы выявили две причины избыточной массы тела:

1) Эндокринные - здесь содержится все, что связано с различными заболеваниями, приводящими к ожирению.

2) Рационные - здесь содержится все, что связано с неправильным питанием и уже как следствие вытекающим отсюда ожирением.

Мы не стали брать низкую физическую активность так, как по-нашему мнению, это лишь дополнение к борьбе с ожирением чем панацея. Ведь без должного лечения или правильного питания вес не уйдет, а наоборот вырастет в связи с частыми физическими нагрузками, которые вызывают рост мышечной массы.

Так же мы провели опрос среди обширного возрастного диапазона среди мужчин и женщин из разных регионов России, в этот список вошли: Республика Карелия (г. Сегежа, г. Петрозаводск), Тюменская область (г. Тюмень), Пензенская область (г. Пенза), Архангельская область (г. Котлас), Республика Татарстан (г. Азнакаево, г. Казань), Ленинградская область (г. Санкт-Петербург), Кемеровская область (г. Кемерово).

В опросе приняло участие 194 человек, (117 - женщины, 77 - мужчин, среди них самому младшему было 12 лет, самому старшему участнику было 53 года.

По нашему мнению для женщин тема веса и его производные более важны, чем для мужчин.

Так же немалое влияние на вес несут разные привычки человека вредные/полезные (рис. 1).

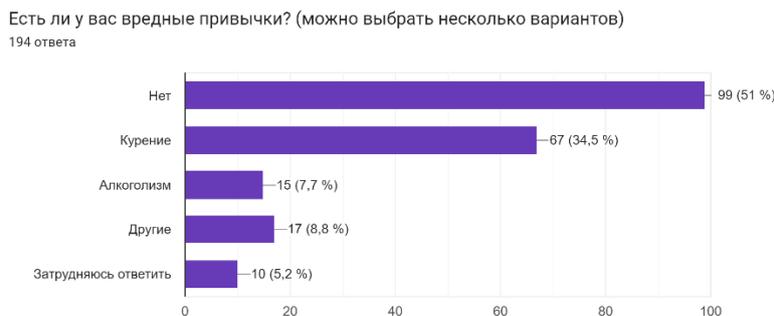


Рис. 1 - Наличие вредных привычек у опрошенных

Из наших наблюдений мы сделали вывод, что курение, (потребление никотина), вызывает сильный голод, из-за чего человек питается чаще.

Так же в этом опросе обязательными данными являются такие параметры как: вес и рост. У большинства опрошенных вес находится в диапазоне 40-70 кг, а рост находится в диапазоне 150-180см.

Как мы и говорил ранее, хоть физическая активность и является лишь дополнением к сбросу веса, мы провели анализ среди ответов опрошенных и получили следующие данные: из всех 194 опрошенных, 169 человек дали ответ, остальные решили проигнорировать, но из этой выборки, мы можем сделать вывод, что у более 64% опрошенных есть постоянная физическая активность. Из вышеописанных данных 28,9% никуда не ходят, остальные же занимаются в среднем 2-3 раза в неделю, что являются показателем высокой физической активности.

Ключевым фактором нашей работы, является питание, мы опросили людей как они оценивают свое питание и получили следующие ответы на вопрос:

- 1) 50,8% людей оценивают свое питание и не вредным, и не правильным.
- 2) 14,9% людей считают, что они питаются интуитивно.
- 3) 11,3% придерживались мнения, что питаются правильно.
- 4) 10,3% опрошенных питаются тем, что есть и не придерживаются определенного плана.
- 5) 12,7 % видят свое питание вредным.

Из опроса можем сделать вывод, что большинство опрошенных оценивают свое питание 50 на 50, что является средним результатом.

Калорийность питания на прямую влияет на изменение веса человека.

Из ответов, мы можем проанализировать, что 2/3 опрошенных примерно понимают, насколько калорий они питаются, но еще 1/3 не задумывается о калорийности своего питания, что влечет риски увеличения веса.

Одним из основных советов диетологов является 4-5 разовое питание в день небольшими порциями, мы узнали у опрошенных сколько же у них приемов пищи в день. Из ответов, можно сделать умозаключение. Что основная масса опрошенных затрудняется ответить, либо питается, когда как, из чего можно понять, что опрошенные в связи с некоторыми факторами, (нехватка времени, занятость, и т.д.), количество приемов пищи разнится.

В связи со всеми вышеперечисленными пунктами, мы задали вопрос опрошенным, как же изменился их вес в течение года, и получил следующие ответы на наш вопрос, более половины людей не заметили изменение веса, у остальных же колебание веса составили не более +-10 кг за год.

Мы попросили опрошенных проанализировать в связи с чем их вес изменился, и получил результаты, (рис. 2).

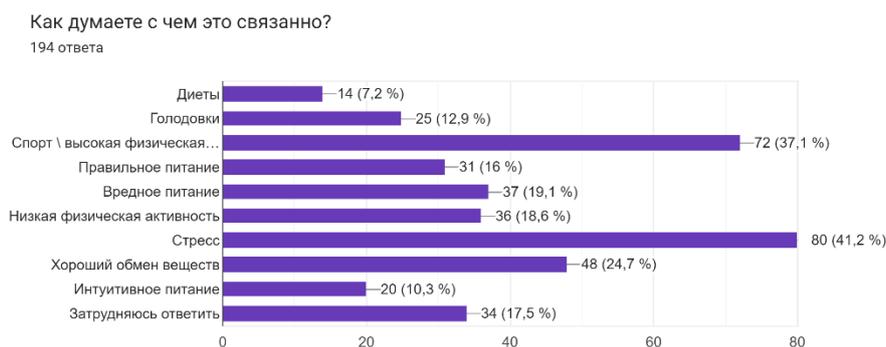


Рис. 2 - Причины изменения веса опрошенных

Из ответов мы можем понять, что в основном люди считают причины изменения своего веса, спорт/высокая физическая активность и стресс. Так же

преобладают такие ответы: вредное/правильное питание, низкая физическая активность, хороший обмен веществ. Лишь 17,5% опрошенных затруднились с ответом. Из этого всего, мы можем сделать вывод, что в основном люди считают стресс основной причиной, мы соглашались с этим доводом так, как во время стресса, человек, индивидуально для каждого, больше/меньше питается.

Мы задали вопрос опрошенным, собираются ли они менять ситуацию со своим весом, и получил следующие ответы: чуть больше половины, опрошенных собираются изменить ситуацию со своим весом, остальных же устраивает все как есть. Из этого можно понять, что большинство заинтересованы своим весом.

Нам стало интересно мнения людей на такой вопрос, почему же люди толстеют, и мы получили следующие ответы (рис. 3).

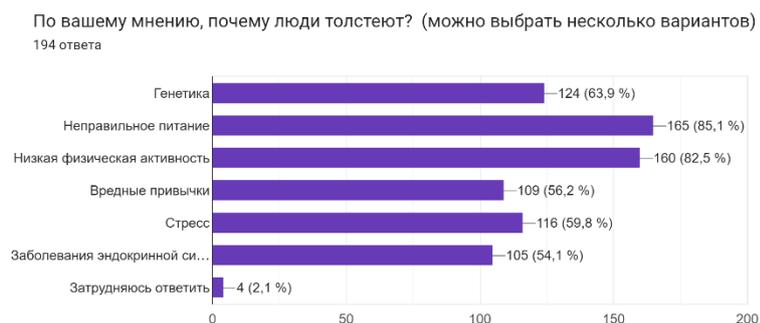


Рис. 3 - Мнение людей на увеличение веса

Большинство считают, что люди в основном толстеют из-за: генетики, питания, низкой физической активности, стресса. Мы полностью согласны с мнением опрошенных.

Мы задали обратный вопрос опрошенным, и получил следующие ответы, (рис. 4).

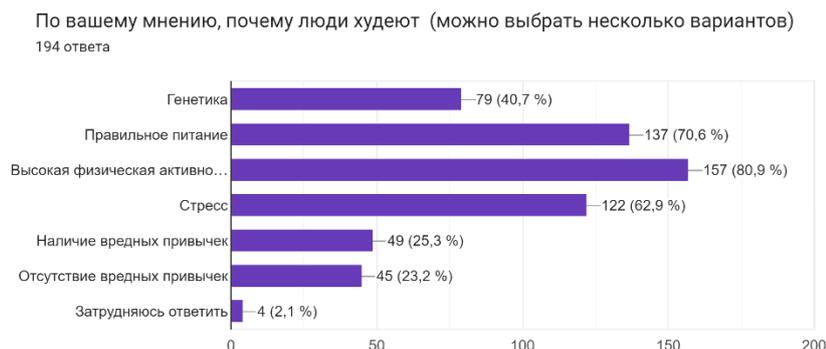


Рис 4- Мнение опрошенных на уменьшение веса

Большинство считают, что люди в основном худеют из-за: генетики, питания, высокой физической активности, стресса. Мы полностью согласны с мнением опрошенных. И можем увидеть, что в основном на оба наших вопроса люди дают одинаковые ответы.

На наш самый главный вопрос, почему люди с лишней массой тела не худеют, опрошенные дали такие ответы (рис. 5).

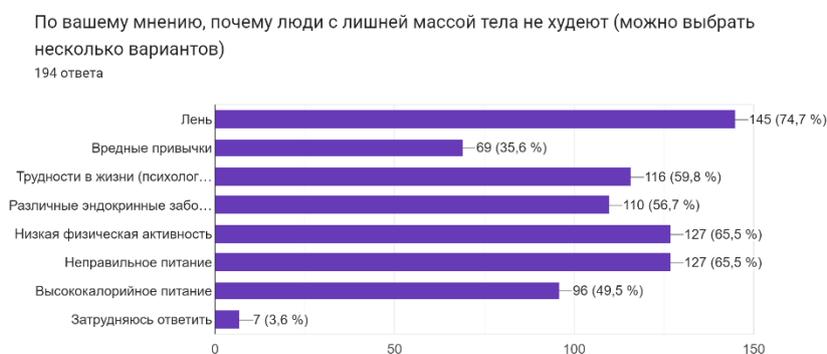


Рис. 5 - Почему люди с лишней массой тела не худеют

Мы можем выделить, что в основном опрошенные считают, что лень самый важный фактор. Ведь из-за человеческой лени вытекают проблемы ожирения. Человек ленится заниматься физической нагрузкой, следить за своим питанием, сходить к врачу для консультации

Из анализа проделанной работы, мы можем сделать вывод: в основном вес человека зависит от него самого, и поистине серьезных случаев нет. Только

сам человек может побороть в себе лень, и начать худеть. Сбросить вес не так и трудно, нужно лишь заняться собой. Можно также понять, из ответов, опрошенных, что вес человека зависит от: физической активности, питания, стресса, генетики. Мы почти полностью можем согласиться с мнением опрошенных. Можем лишь выделить, что из всех перечисленных факторов некоторые имеют разную степень влияния на вес человека.

Гиппократ еще за 4 столетия до нашей эры в числе важнейших медицинских разделов своих трудов написал уникальную книгу «Диететика». В ней, как и в других своих работах, он подчеркивал важность методов лечебного питания в едином комплексе терапевтических средств. «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами», – писал он. Гиппократ рекомендовал дифференцированно назначать пищевые продукты в зависимости от их влияния на организм больного. Так, он относил вику, анис, мак, льняное семя, рябину, кизил, терн, айву, незрелую грушу к закрепляющим веществам; стручковый горох, чечевицу, ячмень, свеклу, капусту, огуречное семя, мед, чеснок, тыкву, сливу – к послабляющим. В качестве мочегонных средств Гиппократ советовал использовать сок сельдерея и укропа, яблочный и виноградный соки, огуречное семя, чеснок, мяту [2].

Библиографический список:

1. Эвенштейн З.М. Популярная диетология: учебное пособие. М.: Экономика, 2020. - 321 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. - СПб.: Питер, 2017. - 894 с.