

Корниенко Елизавета Витальевна

студент

Оренбургский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени им. Г.В. Плеханова»

г.Оренбург, Россия

lizzabetka1999@mail.ru

Отношение современного студента к вегетарианству

Одной из важных составляющих жизнедеятельности человека является питание. Именно оно во многом влияет на здоровье организма и в целом на самочувствие человека. В данной статье проводится исследование отношения студентов к здоровому питанию и отказу от животной пищи.

Ключевые слова: питание, вегетарианство, здоровое питание, растительная пища, отказ от мяса, здоровый образ жизни.

Kornienko Elizaveta

Student

Orenburg branch OF fgbou VO “Russian economic University. G. V. Plekhanov”

Orenburg, Russia

lizzabetka1999@mail.ru

The Attitude of The Modern Student to Vegetarianism

One of the important components of human life is nutrition. It largely affects the health of the body and overall well-being of the person. This article examines the attitude of students to healthy eating and rejection of animal food.

Keywords: nutrition, vegetarianism, healthy food, vegetable food, refusal of meat, healthy lifestyle.

Актуальность работы обуславливается тем, что в настоящее время человечество более рационально подходит к выбору того, чем и как питаться.

Целью проведения выборочного обследования являлось выявление отношения к вегетарианству студентов направления экономика

Оренбургского филиала Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, студенты Оренбургского филиала РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина и студенты Оренбургского государственного университета.

Место проведения исследования – город Оренбург, Оренбургский филиал «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Оренбургский государственный университет и филиал РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина в г. Оренбурге.

Задачи исследования:

- 1) Выяснить, какой пище студенты отдают предпочтение;
- 2) Выявить, известна ли студенту польза вегетарианства;
- 3) Выявить осведомленность студентов о существовании различных видов вегетарианства;
- 4) Проанализировать, каково отношение современного студента к растительному питанию;

Основным инструментом исследования является анкета, состоящая из 10 вопросов, которая позволяет решить поставленные задачи. В анкетном опросе приняли участие 65 человек: 21 человек (студенты первого и второго курса) Филиала РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина в г. Оренбурге, 19 человек Оренбургского государственного университета и 25 студентов четвертого курса направления экономика Оренбургского филиала РЭУ имени Г.В. Плеханова.

Для того чтобы выявить отношение студентов к вегетарианству, было проведено социологическое исследование.

Объектом анкетного опроса являются студенты Оренбургского филиала «РЭУ имени Г.В. Плеханова» направления экономика, а также студенты Оренбургского филиала РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина и Оренбургского государственного университета.

Предметом исследования стало отношение молодежи к растительному питанию и вегетарианству.

Отказ от животной пищи таит в себе многолетнюю историю и сперва он носил религиозный характер. Сравнительно недавно, по итогу множественных научных исследований, ученые пришли к выводу, что древние люди были вегетарианцами и мясо не употребляли, за исключением кризисных периодов. Лишь во времена ледникового периода, когда привычная пища, включающая в себя фрукты, овощи и орехи стала недоступной, нашим предкам, чтобы выжить, пришлось употреблять в пищу [2].

Причинами приобщения к вегетарианскому стилю питания относят медицинские показания, нравственно-этические принципы, а также традиции национального и религиозного характера. С точки зрения медицинских суждений вегетарианство имеет свои недостатки, такие как: дефицит витаминов А, В12 и Д, а также проблемы с усвоением железа. Однако следует отметить, что грамотный и сбалансированный рацион из растительной пищи может быть полноценным и безопасным для здоровья [4].

Общество весьма сомнительно относится к вегетарианству, однако следует отметить, что около 10-11% населения нашей планеты уже придерживается питания растительной пищей. В большинстве своем, приверженцами данного стиля питания является молодежь в возрасте 14-30 лет [5]. Привлекательность вегетарианства состоит в том, чтобы вести здоровый образ жизни и не причинять вреда животным [1].

В ходе исследований по всему миру было выявлено, что вегетарианцы по сравнению с людьми, употребляющими в пищу мясо, в 3 раза реже болеют сахарным диабетом, болезнями сердца и нарушениями обмена веществ, поэтому наблюдается повышенный интерес в изучении отношения современной молодежи к растительному питанию и его актуальности в студенческой среде [3].

Студентам Оренбургских университетов был задан вопрос: “Как Вы относитесь к вегетарианству?”. Наибольшей популярностью пользуются

ответ: “Считаю, что это личный выбор каждого” (48,8%), 33,3% студентов считают таких людей странными, и (17,9%) респондентов ответили: “Отношусь к вегетарианству положительно” (рис.1).

Также на рассмотрение студентами был предоставлен второй вопрос: “Какой пище Вы отдаете предпочтение?” 33,3% опрошенных студентов ответили, что они предпочитают животную пищу, 19% проголосовали за растительную пищу и 47,6% ответили: “Поровну” (рис. 2).

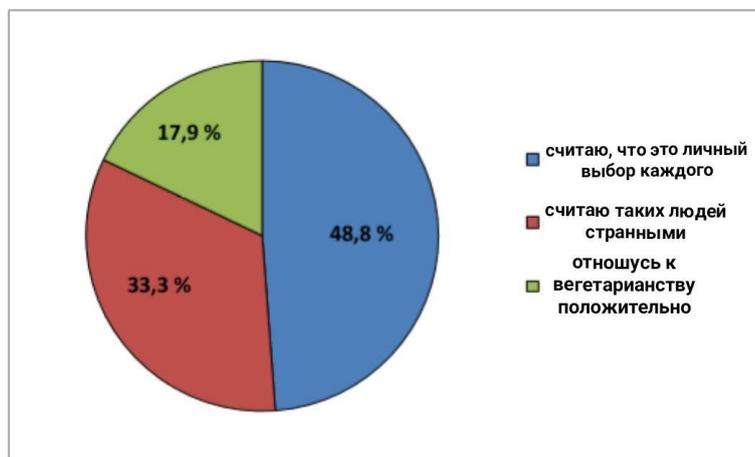


Рисунок 1 – Как Вы относитесь к вегетарианству?

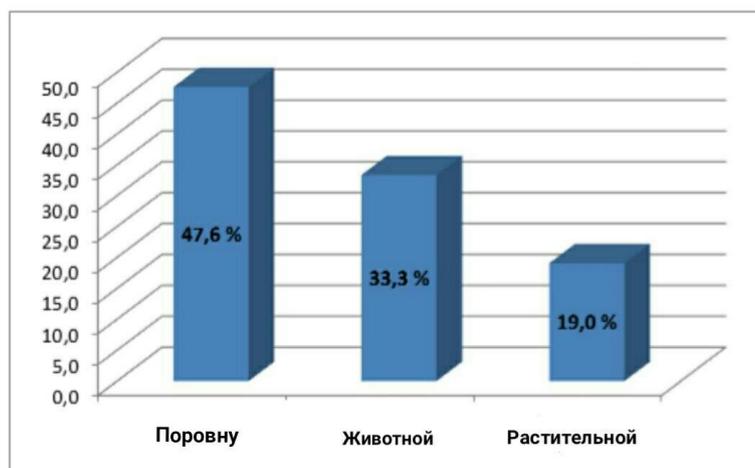


Рисунок 2 – Какой пище Вы отдаете предпочтение?

На вопрос “Известна ли Вам польза вегетарианства?” 32% опрошенных ответили “Да”, 68% студентов польза растительного питания не известна (рис. 3).

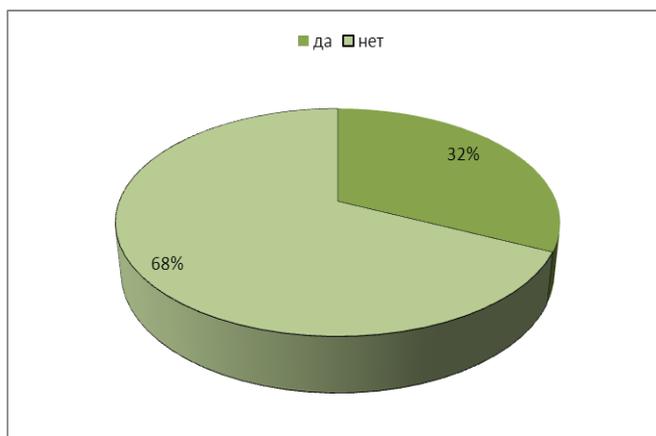


Рисунок 3 – Известна ли Вам польза вегетарианства?

После этого был задан вопрос: “Какова Ваша причина перехода на вегетарианство?” На вариант ответа “Этическая” пришлось 84,5%, “Медицинская” - 10,7%, по другим причинам – 4,8% (рис. 5).



Рисунок 4 – Какова Ваша причина перехода на вегетарианство?

Так как в 21 веке достаточно распространено питание в ресторанных заведениях, и оно является модной тенденцией среди молодежи, то был задан следующий вопрос “Как Вы отнесетесь к открытию специализированного кафе для вегетарианцев в городе Оренбурге?”

78% опрошенных респондентов ответили “Нейтрально”, 21% молодежи проголосовал за открытие подобного заведения и 1% высказался “Отрицательно” (рис. 6).

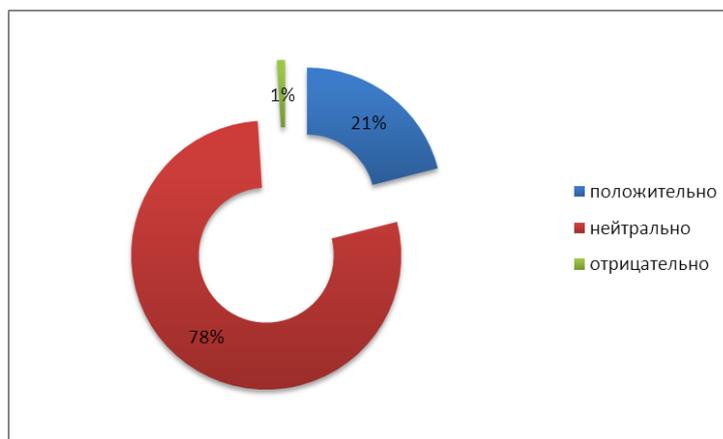


Рисунок 5 – Как Вы отнесетесь к открытию специализированного кафе для вегетарианцев в городе Оренбурге?

Итак, по итогу проведенного исследования можно сказать о том, что среди студентов и молодежи наблюдается недостаточная грамотность в вопросах рационального питания и пользы вегетарианской пищи, потому существует необходимость проведения информационно-разъяснительных мероприятий по профилактике неправильного питания, а, следовательно, и связанных с ним нарушений здоровья молодого организма.

Список источников и литературы

1. Гичев Юрий, Веганы против мясоедов. В поисках золотой середины. / Ю. Гичев. – М.: Издательство “Питер”, 2019. – 170 с.
2. Ильичев, В.Ю. Вегетарианство. 1001 факт. / В.Ю. Ильичев. – М.: Издательские решения, 2017. – 217 с.
3. Круглова, Наталья Андреевна Вегетарианство для начинающих / Круглова Наталья Андреевна. – М.: Феникс, 2015. - 574 с.
4. Линдси, Никсон Растительная диета. Скажи “да” своему здоровью / пер. Суханова Анастасия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 240 с.
5. Стив, Розен Вегетарианство в мировых религиях / Розен Стив. - М.: Философская Книга, 2017. – 852 с.

Выходные данные статьи:

Корниенко, Е. В. (2020). Отношение современного студента к вегетарианству // Журнал «У». Экономика. Управление. Финансы., №2. 2020.

URL: <https://portal-u.ru/index.php/journal/article/view/354>