

ОЮУТАН ЗАЛУУСЫН ХООЛ ТЭЖЭЭЛИЙН БАЙДЛЫГ СУДАЛСАН НЬ

Б.Туул*, НЭМУТ, Б.Сосорбурам, Этүгэн их сургууль
Ж.Баясгалан, НЭМУТ

Abstract

By the end of 2016, population number of Mongolia had reached to 3.119.935, 34.5 and 1.078.081 of it were at the age of 15-39. Last academic year of 2016-2017, totally 95 higher education organizations were registered and 157,138 students are studying there.

The scholars and teachers have greatly paid their attention to the consumption of students' food and their healthy eating habits. Most of non-infectious diseases are caused by unhealthy food consumption nowadays.

We have done food consumption survey among 617 students from MUST, MSUE, Etugen universities and carried out the descriptive analysis.

As a result of the survey, food consumption of students are not healthy and they do not have good habit of healthy diet. We have to cooperate and manage their food consumption in healthier ways and need to implement healthy habit curriculum, projects for the students to decrease the diseases caused by food consumption.

Түлхүүр үг

Оюутан, эрүүл хүнс, эрүүл бус хүнс, хүнсний хэрэглээ, хооллолтын дадал, эрдэс бодис, аминдэм

Удиртгал

Монгол улс хүн амын хувьд хурдацтай өсөж байгаа хүүхэд залуучуудын орон билээ. Тиймээс засгийн газраас хүн амын эрүүл мэнд, амьдралын зөв дадал, эрүүл зөв хооллолтын талаар төрөөс баримтлах бодлогоо эрчимжүүлж байгаа билээ.

Монгол улсын засгийн газрын 2015 оны 447 тоот тогтоолоор “Хүн амын хоол тэжээл” үндэсний хөтөлбөрийг баталсан билээ. Үндэсний хөтөлбөрийн гол зорилго нь “Хоол тэжээлийн талаарх хүн амын эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлэх замаар иргэдийг эрүүл, аюулгүй хүнсээр хангаж, хоол тэжээлээс хамааралтай өвчин, эмгэгийг бууруулахад оршино” (“Хүн амын хоол тэжээл” үндэсний хөтөлбөр 2015).

Монгол улсын засгийн газраас 2017 оныг Нийгмийн эрүүл мэндийг дэмжих жил болгон зарласантай холбогдуулан хүн амын эрүүл мэндийн боловсрол, эрүүл аж төрөх дадал, эрүүл хооллолтын талаар судалгаа шинжилгээг эрчимтэй хийж, судалгаанд суурилсан эрүүл аж төрөх, эрүүл зөв хооллох, хорт зуршлаас сэргийлэх ажлуудыг харилцан уялдаатай хамтын хүчээр шийдвэрлэхээр зорин ажиллаж байна.

Монгол улсын нийт хүн амын тоо 2016 оны жилийн эцсийн байдлаар 3.119.935 болсон байна.

Үүнээс өсвөр үе залуучууд буюу 15-39 насныхан 1.078.081 буюу нийт хүн амын 34.5 хувийг эзэлж байна. (Үндэсний статистикийн хорооны цахим тайлан, 2016)

2016-2017 оны хичээлийн жилд манай улсад дээд боловсролын 95 байгууллага үйл ажиллагаа явуулсан бөгөөд эдгээр сургуульд 157.138 оюутан суралцаж байна. Дээд боловсролын байгууллагын 31 нь их сургууль, 57 нь дээд сургууль, 3 нь коллеж, 4 гадаадын салбар сургууль байна. Эдгээр сургуулийн 87 буюу 91 хувь нь нийслэл Улаанбаатар хотод үйл ажиллагаа явуулж байна. Суралцагчдыг хүйсийн байдлаар авч үзвэл 91.552 буюу 58.2% нь эмэгтэй, 65.616 буюу 41.8% нь эрэгтэй оюутан суралцаж байна (Дээд боловсролын статистик мэдээний тайлан, 2016-2017).

2012 онд Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Хүрээлэн, Эрүүл Мэндийн Шинжлэх Ухааны Их Сургуулийн хамтарсан “Зөв зохистой хооллолтын талаар оюутны мэдлэг, хандлагын байдал” судалгааг хийж үндсэн 6 асуудлыг гаргаж дэвшүүлсэн. Үүнд: 1. Нийт судалгаанд хамрагдсан оюутны 50 гаруй хувь нь өглөөний цай уудаггүй. 2. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго уншдаггүй, тухайн бүтээгдэхүүнд байх илчлэг, шимт бодис, амин дэм, эрдсийн хэмжээг сонирхдоггүй. 3. Жимс ногоо, сүү цагаан идээний

*✉ tuul.bayarmagnai@yahoo.com

хэрэглээ бага. 4. Хооллолтын болон амьдралын буруу дадал хэвшилтэй. 5. Шингэний хэрэглээ бага. 6. Архи тамхи хорт зуршлын хэрэглээ ихтэй байсан байна (Зөв зохистой хооллолтын талаар оюутны мэдлэг хандлагын байдал судалгаа, 2012).

Бидний биед үүсэж байгаа олон төрлийн өвчний 90 орчим хувь нь буруу хооллосноос үүдэлтэй байдаг. Хувь хүний зөв зохистой хооллох мэдлэг боловсрол, соёл, буруу хооллосноос үүсэх өвчин, түүнээс сэргийлэх талаарх мэдлэг онцгой үүрэгтэй бөгөөд хувь хүн энэ талаар мэдлэгтэй байвал төр засгийн бодлого, хөтөлбөр, импортлогчид, үйлдвэрлэгч, борлуулагчдын үйл ажиллагаанд ч нөлөөлж болох бөгөөд буруу хандлага дадал хэвшилээ ч өөрчлөх хүчийг олж авч чадна. (Оюунбилэг, 2014, х.15)

Дээрх баримтуудаас үзэхэд манай улсын хүн амын дийлэнх хэсэг (34.5%) болох 15-39 насны оюутан залуусын амьдралын хэв маяг, хооллолтын байдлыг судлах зайлшгүй шаардлагатай болж байна. Уг судалгааг хийснээр шинжлэх ухааны үндэслэлтэй баримтад тулгуурласан бодит шийдвэр гаргахад хэрэгтэй байна.

Монгол улсын ирээдүйн хөгжлийг манлайлан авч явах оюутан залуусаа амьдралын зөв дадал хэвшилтэй, эрүүл зөв хооллолтой болгон төлөвшүүлэх, улмаар хоол хүнс, дадал хэвшилээс үүдэх аливаа өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлж, эрүүл урт удаан амьдарч улс эх орондоо ихийг хийж бүтээхэд нь тус дэм болох нь манай судалгааны ажлын үндэслэл болж байна.

Судалгааны зорилго нь оюутан залуусын эрүүл ба эрүүл бус хүнсний хэрэглээг судлах, хооллолтын дадал, хэвшлийг үнэлэхэд оршино.

Судалгааны мэдээллийг асуумжийн аргаар цуглуулж, STATA-12 статистик программаар дескрептив дүн шинжилгээ хийсэн. Судалгааны асуумж 15 асуулттай бөгөөд асуулгаар оюутнуудын хооллолтын байдал, эрүүл ба эрүүл бус хүнсний хэрэглээг судлахыг зорив.

Судалгаанд оролцогчдын талаарх мэдээлэл. ШУТИС, МУБИС, Этүгэн их сургуулийн нийт 617 оюутан хамрагдсан бөгөөд судалгаанд оролцсон нийт оюутнуудын 155 (25%) нь эрэгтэй, 462 (75%) нь эмэгтэй оюутан байв.

Судалгааны үр дүнг эрүүл ба эрүүл бус хүнсний хэрэглээ гэж ангилж үзсэн бөгөөд эрүүл хүнсний хэрэглээнд сүү цагаан идээ, ширхэгтэй буюу хоёрдугаар гурил, гурилан бүтээгдэхүүн, хүнсний ногоо, жимсний хэрэглээг, харин эрүүл бус хүнсэнд бэлэн гоймон, чихэр амттан судаллаа. Мөн оюутнуудын хооллох дадал, зуршлыг судлан

үр дүнг тусгасан болно.

1. Оюутан залуусын эрүүл хүнсний хэрэглээг судлахдаа тухайн хүнсний хэрэглээний давтамжид анхааран “өдөрт нэг удаа”, “7 хоногт 2-6 удаа”, “7 хоногт 1 удаа”, “огт хэрэглээгүй” гэсэн дөрвөн хариултаас сонголт хийлгэж, хариултын дүнг нэгтгэсэн болно.

1.1. Сүү цагаан идээний хэрэглээний дүнг нэгтгэн 1-р хүснэгтэд харууллаа.

Хүснэгт 1

Сүү, цагаан идээний хэрэглээ

Давтамж	Нийт	
	Тоо	Хувь
Өдөрт нэг удаа	109	17.7
7 хоногт 2-6 удаа	120	19.36
7 хоногт 1 удаа	198	32.11
Огт хэрэглээгүй	190	30.8
Нийт	617	100

Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын 30.8% (190) нь долоо хоногт сүү, тараг огт хэрэглээгүй байгаа нь оюутнууд сүү, цагаан идээнээс авах шаардлагатай кальци болон эрдэс бодис, аминдэмүүдийг хангалттай авч чадахгүй байна гэж үзэж байна.

1.2. Буудайн II гурил, хөх тариа, II гурилаар хийсэн талх, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ

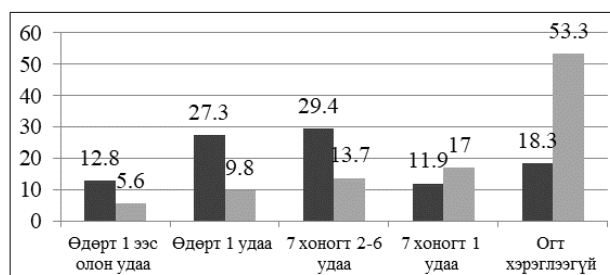
Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын II гурил болон түүгээр хийсэн талх, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг судлахад нийт оюутны 39.4% (243) нь огт хэрэглээгүй гэсэн хариултыг өгсөн байна.

Нийт оюутны 39.4% (243) нь 2-р гурил болон түүгээр хийсэн бүтээгдэхүүн огт хэрэглээгүй байгаа нь оюутнууд хангалттай хэмжээний эслэг хэрэглэж чадахгүй байгааг харуулж байна.

1.3. Хүнсний ногооны хэрэглээг шар болон улбар шар навчит, гүн ногоон навчит гэж ангилан судалж, дүнг нэгдүгээр зургаар харууллаа.

График 1

Оюутнуудын хүнсний ногооны хэрэглээ



Графикаас харахад оюутнуудын хүнсний ногооны хэрэглээ хангалтгүй байгаа бөгөөд хүнсний ногоонд агуулагдах эрдэс бодис, аминдэмүүдийг хангалттай авч чадахгүй байна хэмээн үзэж байна.

1.4. Оюутнуудын жимсний хэрэглээний дүнг хоёрдугаар хүснэгтэд харуулсан.

Хүснэгт 2

Жимсний хэрэглээ

Давтамж	Нийт	
	Тоо	Хувь
Өдөрт нэг удаа	78	12.6
7 хоногт 2-6 удаа	102	16.45
7 хоногт 1 удаа	195	31.5
Огт хэрэглээгүй	242	39.2

Хүснэгтээс харахад оюутнуудын жимсний хэрэглээ хангалтгүй байгаа тул жимсэнд агуулагддаг бичил шимт бодисуудын дутагдалд орох магадлалтай юм.

2. Оюутан залуусын эрүүл бус хүнсний хэрэглээ

2.1. Оюутнуудын бэлэн гоймонгийн хэрэглээ

Судалгаанд хамрагдсан нийт оюутнуудын 10.4 хувь нь долоо хоногт 2-6 удаа бэлэн гоймон хэрэглэдэг, 35.5 хувь нь долоо хоногт 1 удаа бэлэн гоймон хэрэглэдэг гэсэн хариулт өгсөн байна. Оюутнуудын бэлэн хоолны хэрэглээ өндөр байгаа бөгөөд үүнээс үүдэлтэй таргалалт, чихрийн шижин, зүрх судасны өвчинд өртөх эрсдэлтэй байна.

2.2. Оюутнуудын хуушуур, пирожкины хэрэглээг 3-р хүснэгтэд харууллаа.

Хүснэгт 3

Хуушуур, пирожкины хэрэглээ

№	Давтамж	Нийт	
		тоо	хувь
1	Өдөрт 1 удаа	151	24.4
2	7 хоногт 2-6 удаа	197	31.9
3	7 хоногт 1 удаа	161	26.0
4	Огт хэрэглээгүй	108	17.5
Бүгд		617	100

Хүснэгтээс харахад оюутнуудын хуушуур, пирожки буюу шарсан, хайрсан хоолны хэрэглээ өндөр байна. Энэ нь ходоод, элэг цэс, нойр булчирхайн үрэвсэл үүсэх, цаашлаад таргалалт, зүрх судасны өвчин тусах эрсдэлтэй юм.

2.3. Чихэрлэг амттан, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээ

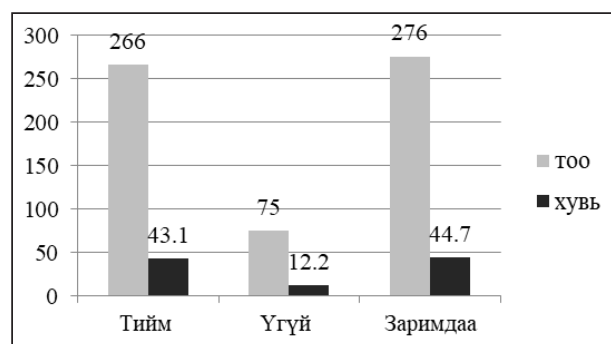
Чихэрлэг амттан, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээ ерөнхийдөө ойролцоо өндөр байгаа бөгөөд судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын 28.4 хувь нь долоо хоногт 1 удаа аль алийг нь хэрэглэдэг, 30.3 хувь нь хийжүүлсэн ундааг, 34.2 хувь нь чихэрлэг амттаныг долоо хоногт 2-6 удаа тус тус хэрэглэж байна. Оюутнууд чихэрлэг амттан, хийжүүлсэн ундааг их хэрэглэснээр таргалалт, чихрийн шижин, ясны сийрэгжилтэд өртөх өндөр эрсдэлтэй юм.

3. Хооллолтын дадал, хэвшилийг үнэлэхдээ өглөөний цай уух, өдөр болон оройн хоол идэх хэвшлийг “тийм”, “үгүй”, “заримдаа” гэсэн хариултын сонголтод үндэслэн дүнг нэгтгэн боловсрууллаа.

3.1. Оюутнуудын өглөөний цай уух дадал

График 3

Өглөөний цай ууж хэвшсэн байдал

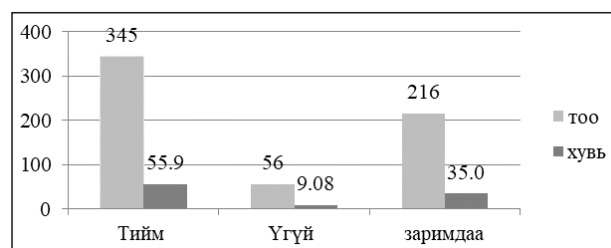


Графикаас харахад судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын талаас илүү хувь нь өглөөний цайг заримдаа уудаг, эсвэл уудаггүй байна. Өглөөний цай уухгүй байснаар ядрах, ой тогтоолт муудах, анхаарал төвлөрөхгүй байх гэх мэт сөрөг нөлөөтэй юм.

3.2. Оюутнуудын өдрийн хоол идэх дадал

График 4

Өдрийн хоол идэх дадал



Графикаас харахад оюутнууд өдөр хоол идэх байдал нь хангалтгүй байгаа бөгөөд ингэснээр сурах чадвар буурах, эрт ядрах, ой тогтоолт муудах зэрэг сөрөг нөлөөтэй юм.

3.3. Оюутнуудын оройн хоол иддэг цаг

Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын 6 хувь нь хэдийд ч хамаагүй оройн хоол иддэг, 3.73 хувь нь 21-22 цагийн хооронд оройн хоол идэж байна. Харин дийлэнх буюу 41.3 хувь нь оройн хоолоо 19-20 цагт идэж байна. Оройн хоолыг хэт оройтуулж идсэнээр хоол шингэлт муудах, ходоод, элэг цөсний эмгэг үүсэх эрсдэлтэй юм.

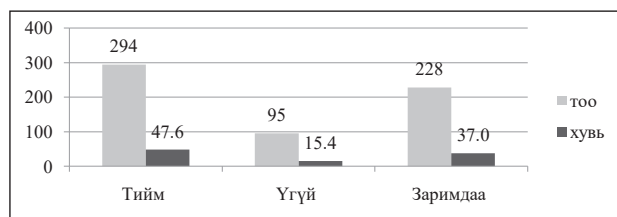
3.4. Оюутнуудын ус уух дадал

Оюутнуудын 35 хувь нь өдөрт 2-3 аяга, 29.5 хувь нь өдөрт 4-5 аяга ус уудаг гэсэн бол 13.9 хувь нь өдөрт 1 аяга ус уудаг байна. Эндээс үзэхэд оюутнуудын ус уух дадал хангалтгүй байна. Энэ нь шингэний дутагдалд орох, ядрах, ой тогтоолт муудах, хоол боловсруулалт муудах эрсдэлтэй байгааг харуулж байна.

3.5. Оюутнуудын өлөн элгэн дээрээ буцалсан ус уух дадлыг график 5-р харуулав.

График 5

Оюутнуудын өлөн элгэн дээрээ буцалсан ус уух дадал

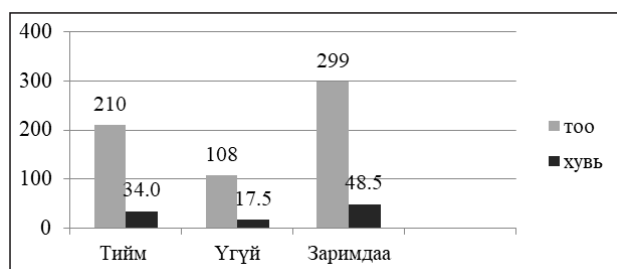


Оюутнуудын талаас илүү хувь өглөө өлөн элгэн дээрээ ус уудаггүй, эсвэл заримдаа уудаг гэж хариулснаас үзэхэд тэдний зөв хооллолтын талаарх мэдлэг хангалтгүй байгааг харуулж байна.

3.6. Зөв хооллох тал дээр анхаарах байдал

График 6

Зөв хооллолт



Графикаас харахад оюутнууд зөв хооллох тал дээр муу анхаардаг, анхаардаггүй байна. Ингэснээр оюутнуудад халдварт бус өвчлөл үүсэх эрсдэл буйг харуулж байна.

Дүгнэлт

- Сүү, цагаан идээ, жимс, хүнсний ногоо, 2-р гурилын бүтээгдэхүүний хэрэглээ хангалтгүй байгаагаас харахад оюутнууд А, Д, В, кальци,

кали, магни, төмөр гэх мэт хүний биед нэн шаардлагатай аминдэм, эрдсүүдийн дуталд орохоос гадна хоол боловсруулалт чухал шаардлагатай эслэгийг өдөр тутмын хоол хүнсээрээ хангалттай хэрэглэж чадахгүй байна.

- Оюутнууд бэлэн хоол, хуушуур, пирожки буюу хайрсан хоол, чихэрлэг амттан, хийжүүлсэн ундаа, архи согтууруулах ундаа гэх мэт эрүүл бус хүнсний хэрэглээ өндөр байгаа нь халдварт бус өвчин тухайлбал таргалалт, чихрийн шижин, зүрх судасны өвчин, хорт хавдраар өвчлөх эрсдэлтэй байгааг харуулж байна.
- Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын талаас илүү хувь нь өглөөний цай ууж хэвшээгүй, заримдаа өдрийн хоол иддэг, оройн хоолыг оройтуулж иддэг, шингэн зүйл бага уудаг, зөв хооллолтод анхаарах байдал сул байгаа нь оюутнууд зөв хооллолтын дадалд хэвшээгүй байгаа бөгөөд тэдний сурах чадвар, идэвх, ой тогтоолт буурах, амархан ядрах зэрэг сөрөг нөлөөтэй хэмээн үзэж байна.

Санал, зөвлөмж

- Оюутан залуус эрүүл хооллолт, эрүүл хүнсний хэрэглээ тун хангалтгүй байна. Иймд Эрүүл хүнс, эрүүл зөв хооллолтын талаар сургалт сурталчилгааны ажлыг чанартай хүртээмжтэй явуулах шаардлагатай байна.
- Эрүүл бус хоол хүнсний хэрэглээ өндөр, архи, тамхи хорт зуршлын хэрэглээг хязгаарлах. Тэдгээрийн хор уршгийг сайтар таниулах
- Оюутан залуус, өсвөр үеийн хоол тэжээлийн талаар судалгааг өргөн цар хүрээтэйгээр төрийн захиргааны болон олон улсын байгууллагуудын дэмжлэгтэйгээр явуулах. Үр дүнгийн тайланг хэвлүүлж шийдвэр гаргах түвшинд танилцуулж асуудлыг хэлэлцэн шинжлэх ухааны үндэслэлтэй дүгнэлт шийдвэр гаргуулах.

Ашигласан материал

- Дээд боловсролын 2016-2017 оны хичээлийн жилийн статистик мэдээний тайлан
Монгол Улсын Засгийн Газар. (2015). “Хүн амын хоол тэжээл” үндэсний хөтөлбөр. 447 дугаар тогтоол
- Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Хүрээлэн, Эрүүл Мэндийн Шинжлэх Ухааны Их Сургууль. (2012). “Зөв зохистой хооллолтын талаар оюутны мэдлэг, хандлагын байдал” судалгааны тайлан
- Оюунбилэг, М. (2014). *Насанд хүрэгчдийн хооллолт*. Улаанбаатар