

Правильное и здоровое питание студентов ВУЗа

Гельберг Алина Константиновна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются принципы правильного питания студентов, суть здорового питания. Также анализируется важность обмена веществ в организме человека, суть диет. Затрагивается тема привлечения студентов к здоровому питанию.

Ключевые слова: правильное питание, студент, обмен веществ, диета.

Proper and healthy nutrition of a university student

Gelberg Alina Konstantinovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the principles of proper nutrition of students, the essence of healthy eating. It also analyzes the importance of metabolism in the human body, the essence of diets. The topic of attracting students to a healthy diet is touched upon.

Keywords: proper nutrition, student, metabolism, diet.

Актуальность работы состоит в том, что здоровое питание основано на качестве и количестве пищи, полученных на основе научных данных (физиология, биохимия, гигиена), способности усваиваться организмом и способе потребления. Характер питания (биологическая ценность пищи, количество потребляемой пищи и характер ее потребления) в значительной степени зависит от состояния здоровья человека и продолжительности его жизни. Здоровое питание является мощным фактором укрепления здоровья, а неправильное - это способ разрушить его, а для студента рациональное питание очень важно.

Многие авторы научных статей затрагивали тему правильного питания студентов. Например, О. А. Тенгизова и др. [4], с целью изучения привычного рациона студентов, провели исследование и сделали вывод о том, что большинство студентов питается «на ходу». И.В. Опанасюк, Ю.Р. Муратова и др. выявляли основные нарушения в режиме питания и нехватке нутриентов [5]. А. С. Ахметова, М. В. Ефимова и др. провели анкетирование, с целью выявления отношения к правильному питанию студентов, сделали вывод о том, что почти 80% опрошенных считают, что их питание нельзя

назвать здоровым [6]. А.О. Кудря, К.О. Плехова в своей научной статье говорят о том, что на перерывах между занятиями студенты пьют газированные напитки с гамбургерами, едят чипсы, стремятся сэкономить время и деньги на потреблении пищи, а потом покупают полуфабрикаты [7]. А Л.В. Тимофеева, Р.П. Фиронова выявили правильное питание студентов как средство формирования здорового образа жизни, и с этим невозможно не согласиться, ведь для сохранения здоровья и работоспособности пища полностью должна восстанавливать то количество энергии, которое человек затрачивает в течение суток [8].

Целью исследования является изучение принципов правильного сбалансированного питания молодежи и его влияния на физическое здоровье студента.

Метод исследования – теоретический анализ литературы, подходящей к данной проблеме.

Основные принципы правильного питания студента.

1. Баланс питательной энергии.

Мы едим слишком часто и забываем, что человеку нужно не определенное количество пищи, а потребляемая энергетическая ценность. Поэтому часто бывает много продуктов, в которых мы не получаем достаточного количества калорий, и наоборот. Попробовав несколько пирожных, мы одновременно "берем" дневную норму и не едим вообще. Согласно традициям русской кухни, каждый день мы потребляем большое количество хлеба, картофеля, сахара и животных жиров, чтобы организм был сбалансирован: мы потребляем больше энергии, чем потребляем сами. Такая диета приводит к ожирению, что приводит не только к разочарованиям в нашей невидимой форме, но и к ряду заболеваний, которые развиваются на этой основе, от желудочно-кишечных заболеваний до диабета. И, в конечном итоге, все это приводит к тому, что если мы хотим оставаться здоровыми, мы должны начать с этого - подсчитывать калории в пище, так как энергетическая ценность питания зависит от многих факторов: пола (женщинам требуется меньше калорий, чем мужчинам), возраст (особенно детям требуется больше калорий) и тип активности (людям с высокой физической активностью требуется больше энергии) [3].

2. Разнообразие и баланс питания.

Мы должны получать до 70 различных ингредиентов из пищи каждый день, чтобы оставаться здоровыми. Это белки, жиры и углеводы. И все они должны быть в вашем ежедневном рационе. Конечно, нам нужны эти вещества в различных количествах, например, углеводов, которые наш организм вырабатывает для получения энергии, должно быть намного больше, чем белков или жиров, но некоторые из этих веществ не могут быть устранены должным образом. Кроме того, по мнению вегетарианцев, животный белок не может быть полностью заменен овощами, поэтому рацион человека без мяса неполный, особенно для детей. Помимо жиров, белков и углеводов, нашему организму нужны витамины и минералы. Вот почему мы постоянно слышим о пользе фруктов и овощей. Остается только

добавить, что не все витамины хорошо усваиваются, кроме как в сочетании с другими продуктами. Вот почему морковь так хороша для наших глаз, когда ее едят со сметаной [3].

3. Сохранение и соблюдение режима питания.

Прежде всего, чтобы не напрягать организм из-за нерегулярного питания, лучше составить для себя четкий план питания. Лучше всего, если вы едите 4-5 раз в день. Именно такое количество приемов пищи считается оптимальным. Конечно, каждый делает свой режим для себя в соответствии с графиком работы, учебными занятиями и другими обстоятельствами, но эксперты рекомендуют следующее время приема пищи: с 7:00 до 8:00, с 11:00 до 12:00, с 15:00-16:00 и с 19:00 до 20:00. Именно в это время пищевые железы человека обычно производят наибольшее количество пищевых ферментов. Тем не менее, каждый организм индивидуален, поэтому лучше прислушиваться к их тяге (если они не трогают пару бутербродов на ночь – еда перед сном действительно вредна). Еще один важный момент-количество еды в каждом "сеансе". Помните поговорку "нам не нужен ужин"? Правильно, именно на ужин вам нужно есть меньше еды, но завтрак в начале рабочего дня - это время, чтобы хорошо поесть, даже плотнее, чем на обед [3].

Важность обмена веществ.

Метаболизм (обмен веществ) - это набор химических и физических преобразований, которые происходят в организме и обеспечивают его функционирование по отношению к внешней среде. В метаболизме есть два направления процессов относительно структур тела: ассимиляция или анаболизм, а также диссимиляция или катаболизм. Человеческая жизнь-это единица процессов ассимиляции и маскировки. Молекулы АТФ накапливают энергию, которая должна быть получена из питательных веществ, поступающих в организм с пищей. Такими питательными веществами являются белки, жиры и углеводы. Питательные вещества выполняют не только функцию носителей энергии, но и поставщиков строительных материалов (пластика, функция) для клеток, тканей и органов. Роль различных питательных веществ в реализации потребностей организма в пластике и энергии не одинакова. Углеводы в основном выполняют функцию энергии, имеют небольшую пластичность. Жиры одинаково выполняют энергетические и пластические функции. Белки являются основным строительным материалом для организма, но при определенных условиях могут служить источником энергии.

Суть диет.

Сегодня каждый может выбрать из большого разнообразия диет то, что ему подходит. Диеты делятся на три вида: рациональные, оздоровительные и для похудения. Рациональные диеты просто поддерживает хорошее здоровье и улучшает общее самочувствие человека. Оздоровительные диеты предназначены для людей, проходящих реабилитацию после болезней и страдающих аллергией [2].

Сегодня слово «диета» уже прочно вошло в наш лексикон. Чаще всего оно используется как синоним слова «похудение» и признается диетой, которая помогает резко похудеть. Ведь диета в первую очередь влияет на здоровье человека, а уж потом на внешний вид. И диету следует подбирать в зависимости от всевозможных проблем в организме. И это должно стать образом жизни в будущем [2].

Современные диеты для похудения, в отличие от лечебных, не прошли клиническую проверку и не проверены временем, поэтому в любом случае, нужно пройти консультацию у врача [2].

Во время голодания организм человека питается собственными тканями. Он в основном используется для лечения ожирения, потому что организм питается за счет собственной жировой ткани. Голод—это отсутствие пищи или ее присутствие очень небольшого количества в организме [2].

Рекомендации и некоторые правила сохранения здорового питания для студентов.

1. Регулярно пейте чистую воду, чтобы избежать обезвоживания, которое негативно влияет на обменные процессы и состояние всех органов. Идеальное количество - 40 мл воды на килограмм веса человека в день. Не рекомендуется пить во время еды, желательно за полчаса до и через час после еды [1].

2. Ешьте дробно - 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет вам избавиться от чувства голода и ускорить обмен веществ. Вы должны избавиться от привычки не завтракать и ужинать большими порциями [1].

3. Каждый продукт должен состоять из белков, жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм получит все необходимые вещества для поддержания здорового образа жизни [1].

4. Желательно есть быстрые углеводы минимально, если вы действительно хотите скушать хлебобулочные изделия, лучше сделать это в первой половине дня [1].

5. Ужинать за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи - белковая + растительная пища [1].

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы о том, что на питание у студентов часто не хватает времени и они не спешат правильно питаться. Однако практика диетологов показывает, что при необходимости время можно найти, и через несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы облегчить выполнение режима, рекомендуется составить план на следующий день, чтобы понять, когда будет уместно есть.

Отличный режим питания для студента - это 5-ти разовый прием пищи в день с трехчасовым интервалом между приемами пищи. Каждый прием пищи должен быть одинаковым день изо дня, чтобы все системы организма работали слаженно, а обменные процессы протекали быстро.

В любом случае правильное и сбалансированное питание требует времени и усилий. Но энергия, хорошее настроение и самочувствие, которые оно дарит студенту, позволяют ему успевать намного больше, чем если бы он ел нездоровую пищу. Это связано с тем, что быстрые углеводы, несмотря на

их свойства быстрого насыщения, вызывают усталость и сонливость, поскольку их очень трудно переваривать.

Библиографический список

1. Дрожжина Н.А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде. М., 2012. 27 с.
2. Васютин А. Психологическая диета или скажи «Нет!» лишнему весу. М.: Феникс, 2007. 128 с.
3. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. М.: Медицина. 2010. 156 с.
4. Луговая Н. И. Правильное питание в жизни студента //XII Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство». 2020. С. 3575-3581. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47636024>
5. Опанасюк И. В. и др. Основы правильного питания для студентов //Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. 2016. С. 148-152. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28186917>
6. Ахметова А. С. и др. Отношение студентов к правильному питанию //Конкурентоспособность территорий. 2018. С. 10-12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36677074>
7. Кудря А. О., Плехова К. О. Проблема правильного питания студентов //Образование, наука, производство. 2016. С. 3674-3678. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32345299>
8. Тимофеева Л. В., Фиронова Р. П. Правильное питание в жизни студента как средство формирования ЗОЖ // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. В 2-х частях, Белгород, 15 ноября 2019 года / Под редакцией С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. С. 259-263. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43086872>