

## Полезьа правильного питания студентов

*Рязанцева Анна Антоновна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### Аннотация

Правильное питание – это основа здорового образа жизни любого человека, а в особенности студента. Молодым людям необходимо вести сбалансированный рацион, не переедать на ночь и не злоупотреблять сухими перекусами на бегу. Кроме того, к сожалению, многие студенты под влиянием массовой культуры и соцсетей ошибочно считают, что правильное питание состоит из голодания, сыроедения или вегетарианства. Здоровая, вкусная, правильно приготовленная еда, способствует хорошему и здоровому сну, заряду энергии на весь день, отсутствию болезней, связанных с недостатком витаминов, и, в целом, к хорошему самочувствию. Полезьа здорового питания и его влияние на здоровье человека — объект исследования данной работы.

**Ключевые слова:** витамины, студент, здоровье, правильное питание.

## The benefits of proper nutrition for students

*Ryazantseva Anna Antonovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### Abstract

Proper nutrition is the basis of a healthy lifestyle for any person, especially a student. Young people need to eat a balanced diet, do not overeat at night and do not abuse dry snacks on the run. In addition, unfortunately, many students, influenced by mass culture and social networks, mistakenly believe that proper nutrition consists of fasting, raw food or vegetarianism. Healthy, tasty, properly prepared food contributes to a good and healthy sleep, energy for the whole day, the absence of diseases associated with a lack of vitamins, and, in general, to good

health. The benefits of a healthy diet and its impact on human health are the subject of research of this work.

**Keywords:** vitamins, student, health, proper nutrition.

### Введение

Многие студенты в наше время имеют заболевания кишечника, желудочно-кишечного тракта, страдают от недосыпа, бессоницы, авитаминоза и даже депрессии, вина в этом беспощадный ритм учебного процесса и его загруженность. Но мало кто понимает, что многие из этих проблем запросто решаются регулярным, своевременным приемом здоровой пищи. Многие едят в спешке, употребляют в пищу полуфабрикаты и тонну сладостей, запивая всё это литрами кофе, в надежде, что такая еда даст молодому организму необходимое для учёбы количество энергии и взбодрит с утра. Кроме того, студенты зачастую пренебрегают полноценным обедом в столовой, предпочитая перекус всухомятку.

Актуальность работы состоит в том, что многие студенты не понимают, насколько серьезное влияние оказывает правильное питание на их здоровье.

Ряд учёных изучает проблему и плохого питания среди студентов и формулирует методы её решения. Общую роль правильного питания в среде учащихся высших учебных заведений рассматривала Черногорова А.А.[4] Анализ пищевой и энергетической ценности среднесуточных рационов студентов очной и заочной форм обучения изучала О.И.Топал[4]. Андреевко Т.А. рассмотрела роль правильной организации меню и рационального питания, его принципы, основы, благоприятное влияние на здоровье[4]. Индивидуальные суточные энергозатраты студенток, а также особенности антиоксидантного статуса и фактического питания учащихся, проживающих в общежитиях и на съёмных квартирах, представила Колесникова Л.И.[4].

Цель работы: исследовать влияние правильного питания на здоровье студентов высших и средних учебных заведений, дать советы по питанию и составлению рациона.

### Основная часть

По моему мнению, большинство студентов не понимает важность полноценного, здорового питания. Злоупотребление перекусами всухомятку, сладостями, энергетиками, да и, в целом, нерегулярные и бессистемные приёмы пищи, приносят больше вреда, чем пользы. Конечно, в таком случае студент утолит голод, но кроме этого, запросто заработает гастрит, усталость и бессонницу.

За целый день любой человек, а особенно нуждающийся в энергии студент, обязательно должен получать 3-4-разовое питание. К сожалению, из-за большой загруженности, когда занятия могут идти 4, 6, а иногда и 8 часов, приём пищи в обед выпадает из рациона. Полноценное питание должно включать в себя необходимое количество белков, жиров и углеводов, поэтому пренебрегать обедом не стоит. Кроме того, нерегулярный приём пищи довольно часто является следствием простой лени, а не загруженного графика. Здоровье – это самое главное, что есть у студента, и за ним нужно

бережно следить. А правильное питание в этом поможет. Не нужно никуда торопиться и нервничать – сядьте и спокойно поешьте. Не злоупотребляйте блюдами быстрого приготовления. Конечно, приготовить её гораздо проще, но не всегда такая пища будет полноценной и в достаточной степени обогащённой нужными микроэлементами. Питание студента должно быть разнообразным и включать в себя овощи, фрукты, рыбу, мясо, каши из круп, орехи, и, конечно, большое количество жидкости.

Завтрак – это самая главная позиция в рационе студента. Он должен заряжать энергией на всё утро, быть лёгким, и, желательным, быстрым. Не следует начинать день с шоколадок, конфет, и сладких булочек. В состав этих продуктов входят большое количество сахара и крахмала, а эти продукты увеличивают в мозгу содержание вещества серотонина, который оказывает успокаивающее действие. А с утра студенту нужна энергия. Кроме того, не рекомендуется завтракать многими любимой жирной пищей, содержащей большое количество холестерина и жиров. Эта пища крайне долго переваривается, вызывает отток крови от мозга, и так же не способствует плодотворному дню. К таким продуктам относятся жареная колбаса, яичница, масло. Самый лучший выбор для завтрака – лёгкий перекус из молока и мюслей, богатых протеином, клетчаткой и кальцием, а также фрукты, сушёные или свежие. Кроме того, можно позавтракать кашей из круп, например манной, рисовой, гречневой, геркулесовой. Они быстро готовятся, питательные и содержат множество витаминов и полезной для мозга клетчатки. Выпить на завтрак можно свежего сока. Между завтраком и обедом можно устроить лёгкий перекус из фруктов, йогурта или кефира.

Обед. С обедом у студентов обстоит сложнее всего. Многие ребята предпочитают вообще пропустить обед, отдавая предпочтение отдыху или личным делам. Делать это категорически не рекомендуется, потому что суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна обеспечиваться поступлением в организм таких микроэлементов, как – кальций, фосфор, магний, калий, железо[4]. Ими богаты мясо, рыба, птица. Поэтому, если есть такая возможность, на обед необходимо принимать в пищу горячее, содержащее в себе эти продукты. Однако не следует переедать, так как это вызовет усталость и сонливость, что снизит работоспособность до самого вечера.

Ужин. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи[4]. Хороший, здоровый и умеренный приём пищи вечером не менее важен, чем завтрак. Если вечером вас не ждёт тяжелая умственная работа, не следует излишне налегать на рыбу или мясо. Лучшим выбором будет поужинать кашей из круп с овощами. Эти продукты содержат в себе углеводы, которые обогащают мозг глюкозой, необходимой для питания нашего мозга. Овощной салат так же будет хорошим выбором для вечернего приёма пищи. Но не следует переедать, ведь ночью организм затрачивает куда меньше энергии, чем днём. Переедание на ночь может вызывать боли в желудке, бессонницу.

Не стоит также забывать о фруктах. Например яблоки, груши и виноград содержат бор, нехватка которого снижает активность мозга. Большое количество полезных витаминов, в том числе очень важного витамина С, содержится в мандаринах и апельсинах.

Однако, для правильного и здорового функционирования мозга и тела, человеку необходима жидкость. Вода играет очень большую роль в жизни человека, едва ли не большую, чем еда, ведь обезвоживание также снижает эффективность работы мозга. Однако содержимое напитков следует постараться контролировать. Не следует злоупотреблять кофе, кофейными напитками и кофеиносодержащими энергетиками. Вещества, содержащиеся в этих напитках, стимулируют психическую активность, но только в небольших, умеренных дозах. Оптимальными напитками для студента являются чистая вода, чёрный и зелёный чай, натуральные соки.

#### Заключение

Подводя итог работы, можно сказать, что правильно организованное питание хоть и не имеет прямого влияния на учебный процесс, но сохраняет здоровье студента, укрепляя его иммунитет, каждое утро заряжая необходимой энергией, улучшая мозговую деятельность. Правильно составленный рацион улучшит сон, уменьшит раздражительность и избавит от недостатка витаминов. Каждый студент должен задуматься о том, какое количество вредных продуктов он употребляет в пищу на протяжении дня, и начать употреблять продукты, обогащённые витаминами и благоприятно влияют на организм человека. Хорошее питание и регулярная физическая нагрузка – это залог поддержания здоровья в своём организме. Ведение здорового образа жизни - это искусство, и оно доступно каждому студенту Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

#### Библиографический список

1. Черногорова А. А. Роль правильного питания в жизни студента // Наука-2020. 2019. №7. С. 140-144.
2. Топал О. И. Изучение структуры питания студентов// Молочнохозяйственный вестник. 2011. №1. С. 54-55.
3. Андреев Т. А. Рациональное питание в жизни студентов//Наука-2020. 2020. №4. С. 145-148.
4. Колесникова Л. И. Анализ антиоксидантного статуса и фактического питания студенток//Вопросы питания. 2015. №4. С. 66-72.
5. Тутельян В. А. О нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ // Вопросы питания. 2009. № 1. С. 4–16.
6. Ростов-на-Дону // Основа здоровья. URL: <https://osnovazdorovya.com/info/blog/sovety-pokupatelyam/pravilnoe-pitanie-studentov-osobennosti-ratsion-i-rekomendatsii> (дата обращения: 10.12.22)