

## ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Сторчак П.В.

---

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь  
Email: radegast-land@tut.by*

**Резюме:** Правильное питание, особенно среди студентов, играет одну из главных ролей для сохранения и поддержания здоровья, а так же для хорошей обучаемости. В работе приведены данные опроса среди студентов и выявлены основные ошибки правильного питания, которые совершают студенты Белорусского государственного университета.

**Ключевые слова:** Правильное питание, рациональное питание, здоровый образ жизни, студенты, ошибки питания.

## BASIC MISTAKES IN THE DIET OF STUDENTS

Storchak P.V.

---

*Belarusian State University of Physical Culture,  
Minsk, Republic of Belarus*

**Summary:** Proper nutrition, especially among the students, plays a major role for the maintenance of health, as well as for a good learning ability. The article presents data from a survey among students and identified the main errors of proper nutrition, which make the students of the Belarusian State University.

**Keywords:** Proper nutrition, rational nutrition, healthy lifestyle, students, nutrition errors.

**Введение.** Правильное питание — одно из важных условий существования человека. Питание является и источником энергии, необходимой организму, и основой функциональной деятельности всех органов и систем организма, а так же средством обмена веществ между окружающей средой и живым организмом.

На проблему важности питания в повседневной жизни человека ученые обратили свое внимание еще в древности. Так, Сократ, живший в V веке до нашей эры, писал: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». А Авиценна разработал основные правила правильного питания, он писал: «Для принятия пищи имеется определенный порядок, которого должен придерживаться каждый берегущий свое здоровье». [1, с. 7].

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием, и лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, что

свидетельствует о важности правильного питания для каждого человека [2, с. 11].

Поэтому питание должно быть рациональным, оно должно обеспечивать оптимальное течение физиологических процессов в организме, рост, физическое и умственное развитие, работоспособность и сопротивляемость организма к различным заболеваниям [3, с. 6].

Принято выделять следующие рекомендации по рациональному питанию:

1. Количество энергии, полученной из суточного пищевого рациона должно строго соответствовать величине суточных энергетических затрат человека. Этому правилу не подчиняются дети и подростки, а так же питание выздоравливающих после перенесенных травм и заболеваний. В описанных выше случаях, допустимо превышение энергетической ценности рациона над энергозатратами в несколько раз.

2. В суточном рационе человека, основные пищевые вещества должны присутствовать и строго определенных соотношениях друг с другом и в достаточных количествах. В идеале соотношение должно быть таким: Белки: Жиры: Углеводы = 1: 1,2: 4,6 в граммах.

3. Кроме белков, жиров и углеводов, в суточном рационе должны так же присутствовать и другие вещества, а именно:

- 1) незаменимые аминокислоты;
- 2) полиненасыщенные жирные кислоты;
- 3) водорастворимые и жирорастворимые витамины;
- 4) витаминно-подобные вещества и провитамины;
- 5) минеральные вещества: макроэлементы и микроэлементы;
- 6) вода.

Все перечисленные нами вещества, должны присутствовать в пище в необходимом количестве. Этого можно достичь правильным соотношением их источников в рационе питания.

4. Пища должна быть максимально разнообразна. Это может быть достигнуто использованием в рационе питания всех доступных в данный сезон года продуктов питания, и содержать пищевые вещества сложного химического состава и строения.

5. Режим питания должен регулироваться чувством голода и аппетитом, и, конечно же, соответствовать полу, возрасту, функциональному и физиологическому состояниям человека. Немаловажную роль в режиме питания играет и характер трудовой деятельности, а так же условиям погоды и климата. Установлено, что оптимальным считается 3–4-разовое питание. Притом, между приемами

пищи должно проходить 4–5 ч, а последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч до сна [4, с. 3-4].

*Цель работы:* Выявить основные ошибки питания среди студентов.

*Материалы и методы:* Для проведения работы использовался разработанный нами опрос. Участникам опроса предлагалось ответить на вопросы, касательно правильного питания.

В опросе приняли участие студенты Белорусского государственного университета, город Минск, в количестве 48 человек.

*Результаты и их обсуждения:* В ходе работы установлено, что 45% студентов не соблюдают режим питания, а именно: 37,5% опрошенных принимают пищу 2 раза в день, а 7,5% — всего 1 раз в день, что явно не достаточно для людей с повышенной умственной нагрузкой. Большинство опрошенных студентов (60%) готовят пищу самостоятельно, и лишь незначительное количество (12,5%) питаются в заведениях общественного питания. Что касается вкусовых предпочтений, то 36,1% интервьюированных употребляют мясные продукты, 25% — овощи и фрукты, по 12,5% — крупы и молочные продукты, и только 2,7% предпочитают рыбу и рыбные продукты.

В процессе обработки анкет, установлено, что 50,8% студентов употребляют жареную пищу, и лишь 6,7% — еду, приготовленную на пару. На вопрос о причинах неправильного питания 64,5% респондентов сослались на отсутствие свободного времени, 18,7% основной причиной указали нехватку денежных средств, 5% признались, что просто не умеют готовить.

Кроме еды, в правильном питании большое внимание уделяется и различным напиткам, которые употребляют студенты. Так, 48,1% опрошенных предпочитают употреблять чай либо кофе, 20,3% — соки, 14,8% — молочные продукты, и только 11% отдают свое предпочтение газированным напиткам.

В процессе обработки полученных данных, мы столкнулись с очень интересными результатами: 85% студентов понимают важность правильного питания для сохранения и поддержания здоровья, но лишь 57% хотели бы прослушать лекции о правильном питании, что свидетельствует о некоторой отстраненности студентов от данной проблемы.

*Выводы:* Таким образом, учитывая полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

Основная ошибка студентов заключается в несоблюдении режима питания. Основная причина этого, как ответили респонденты — нехватка времени.

Несбалансированность питания. Наблюдается значительный сдвиг в сторону употребления мяса и мясопродуктов, и практически полное отсутствие рыбы в рационе питания. А ведь рыба, это не только источник белка, но и источник ценнейших жирных кислот, входящих в состав клеток головного мозга и являющихся строительным материалом для клеточных мембран.

Преобладание жареной пищи в рационе. А ведь именно при жарке разрушается больше всего полезных веществ, и ценность такой пищи для организма снижается.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Василяки, А. Краткий справочник по диетическому питанию / А. Василяки, З. Килиенко – М.:«Дрофа», 2010. – 256 с.
2. Диченко, В.А. Значение рационального питания в современном мире / В.А. Диченко – М.:«Академия», 2004. – 168 с.
3. Савельев, П.Г. Рациональное питание / П.Г. Савельев, Л.С. Федорова – М.: «Просвещение», 2012. –143 с.
4. Бигеева, М. В. Правильное питание. Полный справочник / М. В. Бигеева, С. В. Глушенко, Б. Ю. Ламихов, Е. А. Матыкина, В. А. Подколзина, Д. А. Никулин – М.: «Научная книга», 2013 – 770 с.

## УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Сторчак П.В., Анвари-Нежад А., Дроздова Н.А.**

---

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь  
Email: radegast-land@tut.by  
Университет Тарбиат Модарес,  
Тегеран, Исламская Республика Иран  
Белорусский государственный университет,  
Минск, Республика Беларусь*

**Резюме:** вода — это один из наиболее важных элементов биосферы. Без нее невозможна жизнь животных, растений и, конечно же, человека. В данной работе приведены сравнительные данные по уровню употребления питьевой воды студентами двух стран, Беларусь и Иран, установлено их отношение к правильному употреблению воды, как части здорового образа жизни, дана оценка полученным данным.

**Ключевые слова:** употребление воды, здоровый образ жизни, студенты.