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. Василаки, А. Краткий справочник по диетическому питанию / А. Василаки, 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. Глущенко, 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.

THE USE OF DRINKING WATER AS PART OF A HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS' YOUTH

Storchak P.V., Anvari-Nejad A., Drozdova N.A.

Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus
Tarbiat Modares University,
Tehran, The Islamic Republic Of Iran
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

Summary: Water — this is one of the most important elements of the biosphere. The life of animals, plants and, of course, the man is impossible without it. This paper presents comparative data on the level of drinking water consumption by students of the two countries, Belarus and Iran ascertained their relationship to the correct consumption of water as part of a healthy lifestyle, assessed the data obtained.

Key words: Drinking water, healthy lifestyle, students.

Введение. «Сок жизни» именно такое определение дал великий художник, ученый и мыслитель Леонардо да Винчи самому распространенному веществу на нашей планете — воде. И это на самом деле так, достаточно сказать, что в воде зародилась жизнь, без воды невозможно существование ни растений, ни животных, ни людей. Наш организм почти на 70% состоит из воды. Причем большая часть ее находится внутри клеток организма, а остальная приходится на долю внеклеточной воды. От поступления воды в живой организм зависит процесс переваривания пищи, циркуляция крови, выведение распадающихся клеток, регуляция кислотно-основного баланса и температура тела [2, с. 9]. Вода также участвует в таких процессах, как перестройка молекул и ионов, образование сложных органических молекул, выполняющих биохимические функции, диссоциация молекул, гидролиз соединений, окислительно-восстановительные реакции и т.д. [1, с. 12].

Воду принято рассматривать как почти нейтральный растворитель, в котором протекают биохимические реакции, как субстанцию, которая разносит по телу различные вещества. Считалось, что воды в организме более чем достаточно, а та, что теряется с потом, мочой и выдыхаемым воздухом легко компенсируется любыми напитками, что содержат воду, так, что роль воды просто недооценивали. Только в самые последние годы стало приходить понимание роли воды для человека того, что не существует воды, как таковой, что она представлена множеством

различных форм, и это ее разнообразие позволяет ей не только поддерживать жизнь, но, по существу, быть источником жизни [3, с. 12].

Хотя на Земле вода — весьма распространенное соединение, в начале XXI века около 1,1 миллиарда человек не имеют доступа к ней. Мировые запасы воды огромны, однако 97% водных ресурсов приходится на долю океанов и морей, в которых вода слишком соленая. Оставшиеся 3% — пресные воды. А из всей пресной воды человечество может использовать лишь 0,003%, так как она либо сильно загрязнена, либо залегает на больших глубинах и ее нельзя извлечь по приемлемым ценам, либо содержится в айсбергах, полярных льдах, в атмосфере и в почве [4, с. 4].

Цель работы: Определить уровень потребления воды среди студентов ведущих ВУЗов Беларуси и Ирана.

Материалы и методы: Для проведения работы использовался разработанный нами опрос, созданный посредством Google Форм в сети интернет. Нами было запущено два опроса, на русском и персидском языках. Участникам опроса предлагалось ответить на следующие вопросы: сколько воды опрашиваемые употребляют каждый день, какую воду употребляют чаще, если покупают воду, то какую чаще, имеют ли в университете доступ к бесплатной питьевой воде, и считают ли, что правильное употребление воды важно для здорового образа жизни.

В опросе приняли участие студенты Белорусского государственного университета, город Минск, Университета Тарбиат Модарес, город Тегеран, и Тегеранского университета, в количестве 89 человек.

Результаты и их обсуждения: Полученные нами данные свидетельствуют, что 36,7% белорусских студентов и 36,4% иранских студентов употребляют меньше одного литра воды в сутки. Такого объема воды конечно недостаточно для нормальной жизнедеятельности организма. Больше двух литров воды употребляют 14,3% белорусских и 27,3% иранских студентов.

Что касается второго вопроса, ответы белорусских респондентов выглядят следующим образом: 34,7% употребляют воду, прошедшую дополнительную фильтрацию, 28,6% — кипятят воду перед употреблением, 22,4% употребляют сырую воду из-под крана и 14,3% предпочитают бутилированную воду. Ответы студентов из Ирана существенно отличаются: 77,3% опрошенных употребляют сырую воду из-под крана, 13,6% — бутилированную воду и только 9,1% предпочитают кипяченую воду.

При покупке воды, студенты Белорусского государственного университета, предпочтение отдают питьевой воде (46,9 %), либо

газированной минеральной (34,7%). Иранские же студенты чаще выбирают минеральную негазированную воду (72,7%).

85,7% белорусских респондентов ответили, что не имеют доступ к бесплатной питьевой воде в университете. В противовес им, 81,8% иранских респондентов удовлетворены качеством воды в университете и имеют доступ к бесплатной питьевой воде.

100% иранских и 95,9% белорусских студентов понимают важность правильного употребления воды для поддержания здорового образа жизни.

Выводы: Таким образом, резюмируя все вышеуказанное, можно сделать следующие выводы:

1) Среди студенческой молодежи двух стран наблюдается недостаточное употребление питьевой воды;

2) Исходя из того, что только 22,4% опрошенных студентов из Беларуси, употребляют сырую воду из-под крана, напрашивается вывод, что, скорее всего, студенты не удовлетворены качеством воды. Та же причина и у того факта, что 85,7% не имеют доступ к бесплатной питьевой воде в университете. А ведь именно в университете студенты проводят 6-8 часов ежедневно.

3) У студентов двух стран, несомненно, есть понимание важности правильного употребления воды для поддержания здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонченко, В. Я. Проблемные вопросы физики воды и гомеопатии /Антонченко, В. Я., Ильин, В. В. // Вестник биофизической медицины – 1992. – №1 – С.11-13.

2. Габуда, С. П. Связанная вода. Факты и гипотезы / Габуда, С. П. – Новосибирск: Наука, 1982. – 159 с.

3. Зенин, С. В. Водная среда как информационная матрица биологических процессов// Тезисы докладов 1-го Международного симпозиума – 1997. – С. 12-13.

4. Петрова, Л.В. Химия воды / сост.: Е.Н. Калюкова – Ульяновск: УлГТУ, 2004. – 48 с.