

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

PROPER NUTRITION AS A FACTOR OF STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE

Е. Д. ХЮППЕНЕН, Е. Е. КОСТРЫКИНА
Y. D. HYUPPENEN, Y. Y. KOSTRYKINA

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail: khuppenenevgeniya@gmail.com

В данной работе кратко описывается представление о правильном рационе питания. Рассмотрены пути влияния потребляемых продуктов питания на здоровье и физическую форму. Описаны принципы составления здоровой диеты и актуализирована важность правильного питания для поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, сохранять, правильное питание, нормализация, студент, молодежь.

This article briefly describes the idea of a healthy diet. The ways of the consumed food influence on health and physical state are considered. The principles of drawing up a healthy diet are described and the importance of proper nutrition for maintaining a healthy lifestyle is actualized.

Keywords: health, preserve, proper nutrition, normalization, student, youth.

Здоровье является ценнейшим ресурсом человека. Среди факторов, влияющих на состояние организма, можно выделить фактор питания.

Студентам особенно важно задумываться о качестве своего питания, так как здоровый образ жизни ведет к улучшению самочувствия и когнитивных функций, а также к увеличению продолжительности жизни. Переход со школьного образа жизни к студенческому (нарушение режима дня, частое стрессовое воздействие на нервную систему, отсутствие регулярных физических нагрузок, вредные привычки) негативно сказывается на психическом состоянии и наносят вред организму.

Здоровое питание – питание, содержащее достаточное количество питательных веществ, необходимых для роста, развития и нормального

функционирования организма. Рекомендации по составлению здорового рациона студентов строятся на нескольких принципах:

1. Количество потребляемой энергии должно соответствовать расходам энергии;
2. Питание должно быть сбалансировано по составу питательных веществ;
3. Потребляемые продукты должны иметь качественный набор питательных веществ;
4. Состав питательных веществ должен поддерживать оптимальный фон для выработки гормональных регуляторов метаболизма;
5. Режим питания должен учитывать количество потребляемых калорий в разное время дня, а также количество приемов пищи [5].

Белки являются важнейшей составляющей здорового рациона. Животные белки, содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, сырах и кисломолочных продуктах содержат оптимальный набор аминокислот, которые используются для построения и обновления основных структур организма. При этом отмечается лучшее усвоение животных белков в сочетании с растительными, содержащимися в бобовых и злаковых (овес, пшеница, кукуруза) и орехи.

Отмечается положительное влияние на мозг ряда аминокислот. Также легче переносится стресс и повышается восприимчивость к информации, что особенно важно студентам в периоды сессий. При дефиците аминокислот наблюдается ухудшение психического состояния, умственной деятельности, апатия и усталость. Для восполнения состава аминокислот необходимо употреблять больше бобов, злаков, молочных продуктов и животных продуктов (мясо, рыба, молочные продукты) [1].

Количество потребляемых с пищей жиров должно составлять 30 % [1]. Для поддержания здоровья важен состав жиров. Исследования показывают негативный эффект потребления насыщенных липидов (сливочное масло, жирное молоко, творог), которые являются продуктами животного происхождения. В связи с этим рекомендуется снижение потребления насыщенных жиров животного происхождения или частично заменить их на растительные [1].

Транс-жиры, появляющиеся при производстве некоторых продуктов питания (жареные продукты, выпечка, кондитерские крема), коррелируют с риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, нарушением обмена веществ и развитием онкологических заболеваний. Следует полностью исключить из рациона продукты, содержащие транс-жиры.

Потребление ненасыщенных и полиненасыщенных жиров коррелирует с понижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они содержатся в рыбе, а некоторых растительных маслах (рапсовое, оливковое и соевое), а также в орехах. [3]. Вместе с жирами усваиваются жирорастворимые витамины А, D, E, и К, необходимые для нормального метаболизма.

Витамины и микро-/макроэлементы выполняют множество важных функций в организме. Для восполнения дефицита, необходимо повышать потребление фруктов и овощей, а также принимать витаминные добавки. [1].

Углеводы составляют не менее 10 % здорового рациона и являются основным источником энергии. Необходимо регулярно потреблять пищу, богатую клетчаткой, а также продукты, содержащие сложные углеводы (орехи, цельные злаки). Желательно снизить потребление свободных сахаров, крахмала и выпечки, избыток которых коррелирует с развитием ожирения и повышенным давлением и ухудшением памяти. В зависимости от нагрузки процент углеводов регулируется [1].

Установлено, что бактерии кишечника играют важную роль в развитии иммунитета и пищевых предпочтений. Нарушение состава бактерий может привести к ряду заболеваний (депрессия, ожирение, синдром хронической усталости) [4].

Режим питания является ключевым моментом здорового образа жизни. Принимать пищу желательно не реже 3–4 раз в сутки. Завтрак должен быть плотным и составлять около 40% калорийности пищи, а обед и ужин – 35 % и 25 % соответственно. Из-за интенсивного распорядка дня многие питаются хаотически, что плохо сказывается на здоровье [2].

На основании проведенного анализа было проведено исследование с целью выяснения отношения молодежи к влиянию правильного питания на самочувствие. Был проведен опрос студентов биологического факультета Белорусского государственного факультета в возрасте 20–22 лет. Все данные были собраны со студентов заранее подготовленным опросом в режиме онлайн. В анкетировании приняло участие 45 человек: 11 юношей и 34 девушки.

На вопрос: «Знаете ли Вы каким по составу должен быть здоровый рацион для студента?» 15 человек (34 %) дали положительный ответ, 3 человека (7 %) дали отрицательный ответ. 26 человек (59 %) не смогли дать однозначного ответа.

На вопрос: «Какой процент Вашего рациона составляют продукты животного происхождения (мясо, морепродукты, яйца, молочные и мо-

лочнокислые продукты)?» большинство респондентов (74 %) указало 30–70 %. 17% отметили 0–30 %, 9 % указали вариант «70 % и более».

На вопрос: «Какая Ваша суточная порция продуктов растительно-го происхождения (фрукты, овощи, орехи, крупа и т.д.)?» большинство (32 человека, 73 %) ответили 200–400 г, что является недостаточным количеством. 10 человек (22,7 %) указали вариант «400 г и более», что является нормой, 2 человека (4,5 %) ответили, что употребляют менее 200 г растительной пищи ежедневно.

На вопрос: «Какой процент потребляемых Вами углеводов составляют свободные сахара? (Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах)» 26 респондентов (69 %) указало 40–70 %. 18% отметили 0–40 %, 13 % указали вариант «70 % и более».

На вопрос: «Следите ли вы за количеством потребляемых витаминов?» только 12 человек (27,3 %) дали положительный ответ, 32 человека (72,7 %) сообщили, что не следят за уровнем потребляемых витаминов на постоянной основе.

На вопрос: «Как часто вы употребляете любые виды нездоровой пищи (фастфуд, выпечка, жареные полуфабрикаты, лапша быстрого приготовления и т.д.)?» ни один опрошенный не указал вариант «каждый день», 34 человека (77 %) указали, что питаются фастфудом несколько раз в неделю, 8 человек (18 %) указали вариант «не чаще пары раз в месяц». 2 человека (4,5 %) ответили, что едят нездоровую пищу реже, чем раз в месяц.

На вопрос: «Сколько раз в день вы питаетесь?» 17 человек (39 %) указали, что могут питаться 3–4 раза в день, 15 человек (34 %) ответили, что едят 1–2 раза в день. 12 человек (%) ответили, что питаются хаотично в течение дня.

Опрос показал, что большая часть студентов биологического факультета имеют представление о важности такого фактора поддержания здоровья, как правильное питание, однако остается очевидной проблема неправильного составления рациона большей доли молодежи.

Можно сделать вывод, что питание является одним из ключевых факторов здорового образа жизни. Правильный подбор продуктов может в долгосрочной перспективе улучшить качество и удлинить продолжительность жизни человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровое питание // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. — 2018. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>. — Дата доступа: 24.11.2021.
2. Королева, И. В. Влияние режима питания на здоровье студентов / И. В. Королева, Е. Г. Лебедева // Воспитательный процесс в медицинском вузе: теория и практика. Ивановская государственная медицинская академия, Минск, 29–31 января 2020 г. – Минск, 2020. – С. 89–91.
3. Медведев, О. А. Здоровое питание. Современные научные рекомендации по здоровому питанию/ О. А. Медведев, З. Э. Медведева // Сфера: масложировая индустрия. Масла и жиры – 2017. – №. 3. – С. 38–41.
4. Нетребенко, О. К. Кишечная микробиота и мозг: обоюдное влияние и взаимодействие / О. К. Нетребенко // Журн. Педиатрия. – 2015. – Т. 94, № 6. – С. 134–140.
5. Тарасова, Н. С. Спортивное питание / Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук, А. А. Лавренчук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физических тренировок и спорта. – 2009. – №. 6. – С. 254–257