

УДК 613.2-057.875

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.

Ивахина О.В.

Старший преподаватель

Пензенский Государственный Университет Архитектуры и Строительства

Пенза, Россия

Аннотация: значимость работы состоит в возможности использовать представленные материалы для работы со студентами, рассматривая эту тему на лекционных занятиях. В данной статье описывается, как правильное питание влияет на человека. Приведены результаты анкетирования студентов, которые анализируют режим и полноценность их питания. Даны рекомендации по правильному питанию.

Ключевые слова: правильное и рациональное питание, студенты, польза, организм, сбалансированность, мотивация.

CORRECT FOOD IN STUDENTS 'LIFE

Ivakhina O.V.

Senior Lecturer

Penza State University of Architecture and Construction

Penza, Russia

Annotation: the significance of the work consists in the possibility to use the presented materials for working with students, considering this topic in lectures. This article describes how proper nutrition affects a person. The results of a survey of students who analyze the mode and usefulness of their power are given. Recommendations are given to nutrition.

Keywords: proper and rational nutrition, students, benefit, organism, balance, motivation.

В настоящее время люди часто слышат о правильном питании. На телевизионных каналах, страницах журналов, в личных интернет блогах можно увидеть множество статей о правильном питании. Но далеко не все источники информации правильны. Отсутствие в информационном поле объективной и систематизированной информации о рациональном и здоровом питании приводит к тому, что на сегодняшний день уровень таких знаний у россиян – один из самых низких в мире. В странах Европы и в США ситуация иная: сегодня богатое, образованное общество этих государств питается гораздо скромнее и проще, по сравнению с малообразованными согражданами, и чем выше образовательный уровень человека, тем более правильное и здоровое питание он выбирает. Основу его рациона при этом составляют полезные, в наибольшей степени натуральные продукты. Поэтому у данной группы населения существенно реже встречается избыточный вес или другие нарушения здоровья, связанные с неправильным питанием. Вся система просвещения развитых стран построена таким образом, что их граждане непрерывно пополняют свои знания в вопросах здорового питания, постоянно прислушиваются к советам врачей и диетологов, что же это на самом деле правильное питание и для чего это нужно, попробуем разобраться вместе. Правильное питание является основой нормального развития для здорового организма. Правильное питание - это прежде всего соблюдение некоторых правил, которые грамотно помогают функционировать нашему организму. Рекомендации по правильному питанию:

- достаточное употребление воды, т.к. она участвует во всех обменных процессах организма, особенно при активных занятиях спортом.

- сбалансированность питания – правильное соотношение употребления белков, жиров и углеводов.

- употребление «настоящей еды», т.е. уделять внимание продуктам питания, которые не проходили термическую обработку. «ешь только то, что ты можешь встретить в природе: овощи, фрукты, мясо, цельно зерновые продукты, орехи. Это — правильное питание»

- придерживаться режима «3 полноценных приема пищи и 2 перекуса».

- помнить о пирамиде правильного питания: основу составляют сложные углеводы - это крупы, цельно зерновые продукты, затем идут овощи и фрукты, потом животные и растительные белки, небольшой объем жиров и минимум простых углеводов.

Не нужно делать из еды культа. Недаром древнегреческий философ Сократ сказал: «есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Еда, прежде всего, это фундамент для роста человека, восстановления клеток и тканей, двигательной активности, поддержания температуры тела и эмоционального равновесия. В процессе тяжелой умственной работы, полноценной физической активности, условиях стрессовой ситуации особенно необходимо обращать внимание на питание. Т.к. я являюсь преподавателем пензенского государственного университета архитектуры и строительства, мне стало интересно, как питаются наши студенты. Для подробного анализа я провела анкетирование в группе, состоящей из 22 студентов. Далее представлены вопросы анкеты.

1. Сколько полноценных приемов пищи в день вы совершаете?

1) менее 3-х

2) 3 приема пищи

3) более 3-х

2. Присутствует ли в вашем питании режим приемы пищи?

1) да

2) нет

3. Питаетесь ли вы в университете?

1) да

2) нет

4. Довольны ли вы своим рационом?

1) да

2) нет

В ходе анкетирования было выявлено, что более 3-х полноценных приемов пищи получают лишь 13% студентов, три приема пищи – 36%, большая же часть 49% получают мене 3-х полноценных приемов пищи. Поддержка режима питания присутствует у 36% студентов. Большая часть не имеет режима питания – 64%. В университете питаются около - 31% студентов. Не питаются в высшем образовательном учреждение – 69% Довольны, или не довольны своим рационом количество ответов студентов разделилось по 50% Основными причинами не соблюдения правильного питания являются: нехватка времени на приготовление пищи, недостаток финансовых ресурсов, нежелание следить за своим питанием. В помощь студентам мы составили памятку п.п.и распространили ее среди студентов нашего университета. В этой памятке составлен план правильного и экономного питания на один день.

Завтрак:

Каша овсяная – 200 гр.

Яйцо куриное отварное – 1 шт.

Чай – 150 мл.

Перекус:

Яблоко

Обед:

Отварные макароны 150 гр.

Отварная рыба 200 гр.

Перекус:

Творог – 100 гр.

Орехи – 50 гр.

Ужин:

Отварная курица – 150 гр.

Овощной салат – 100 гр.

Употребление воды перед приемом пищи за 40 мин.

После приема пищи после 40 мин.

Примерное употребление воды: 40мл на 1 кг веса человека.

Заканчивая статью, мы рекомендуем каждому попробовать придерживаться правильного питания. Ведь результаты правильного питания это итоги научных исследований, а именно:

-снижение риска развития раковых заболеваний.

- улучшение состояния кожи. Пища, богатая углеводами и с высоким гликемическим индексом может помочь в борьбе с угревой сыпью, как показывают исследования.

- экономия бюджета, исследования доказали, что в среднем люди, питающиеся правильно тратят меньше на 95 р. В день, чем любители бакалеи.

- снижение риска развития диабета 2 типа.
- снижения риска заболеваний сердечнососудистой системы, включая инфаркты и стенокардию.
- улучшение памяти. Выяснилось, что люди, придерживающиеся здорового питания менее подвержены маразму и болезни Альцгеймера.
- улучшается сон.
- снижение риска образования камней в почках.
- воздержание от употребления вредных жиров помогает снизить уровень холестерина.

Подводя итоги, нужно отметить необходимость мотивации студентов на правильное питание. На лекционных занятиях у нас есть возможность обсуждения этой темы, мы сможем изучить этот вопрос, поставить цели и задачи перед студентами. Главное, что вы получите взамен красивый и здоровый организм. Студенческая молодежь- это наше будущее, и они должны быть здоровыми, физически и духовно развитыми.

Библиографический список:

1. Питание как фактор формирования здоровья студентов /Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. - 2010. - С.66.
- 2.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Знание, 2010. - 314 с.
- 3.Физиология питания. Учебник / Под ред. Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинского, В.М. Поздняковского. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012. - 352 с.

4. Шевченко В.П. Питание и долголетие. - М.: Университетская книга, Логос, 2012. - 320 с.

5. Эддар А. Трактат о питании. - М.: Просвещение, 2009. - 157 с.

Оригинальность 80%