

## **Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов**

*Черноярова Лидия Алексеевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние рационального питания, как наиболее важный аспект здорового образа жизни студентов. Также анализируется влияние основных питательных веществ. Раскрывается сущность основных принципов и требований рационального питания, и даются рекомендации по организации своего рациона питания.

**Ключевые слова:** рациональное питание, здоровый образ жизни, эмоциональное здоровье, физическое здоровье.

## **Rational nutrition as the main factor in a healthy lifestyle of students**

*Chernoyarova Lidia Alekseevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This article discusses the impact of rational nutrition as the most important aspect of a healthy lifestyle for students. The influence of key nutrients is also analyzed. The essence of the basic principles and requirements of rational nutrition is revealed, and recommendations are given for organizing your diet.

**Keywords:** rational nutrition, healthy lifestyle, emotional health, physical health.

Каждый современный человек должен обратить внимание на свой рацион питания и физические упражнения. Только в совокупности этих двух факторов, человек сможет обеспечить себе здоровую и активную жизнедеятельность. Правильная пища обеспечивает организм человека всеми нужными ему микроэлементами, для полноценного существования. Организм человека требует постоянного питания, независимо от трудовой деятельности. Физическое развитие человека полностью зависит от обменных процессов, непосредственное влияние на которые воздействует именно употребляемая пища. Качество употребляемой еды влияет на все факторы человеческой жизни. Такие как работоспособность, качество и продолжительность жизни. С потребляемой пищей человек должен снабжать свой организм достаточным количеством белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, а также витаминами.

Многие авторы научных статей затрагивали тему рационального питания студентов. Например, М.В. Васильева и др. [4], с целью изучения фактического питания студентов, провели исследование и сделали вывод о том, что режим питания студентов, характеризуется нерациональностью режима питания, недостаточным потреблением основных продуктов питания. Т.А. Андреевко, В.Д. Илюшина и др. выявили, что большинство опрошенных студентов не знали об основах и принципах рационального питания, а те студенты, которые владели знаниями о нормах рационального питания не планировали изучать новую информацию [5]. П.А. Гудень, Т.П. Пекарский, провели анкетирование и выявили, что в студенческой среде, как в домашних условиях, так и в перерывах между занятиями в качестве перекуса, наиболее популярны продукты быстрого питания [6]. Так же Л.В. Тимофеева, Р.П. Фиророва выявили рациональное питание для студентов как формирование здорового образа жизни, и с этим невозможно не согласиться, ведь для сохранения работоспособности и здоровья пища полностью должна восстанавливать то количество энергии, которое человек затрачивает в течении суток [7].

Целью исследования является дать точное представление о правильном питании и показать его значимость в жизни студентов.

Значение основных питательных веществ и их энергетическая ценность

Белки – жизненно необходимые вещества в организме. Они используются в качестве источника энергии, строительного материала для регенерации клеток, образование ферментов и гормонов. Потребность организма в белке составляет 80-100 г в сутки в зависимости от пола, возраста и калорийности рациона, из них 50 г приходится на животный белок, белок должен покрывать около 15% суточной калорийности. Белки состоят из аминокислот, которые делятся на незаменимые и заменимые. Чем больше белков содержит незаменимых аминокислот, тем они более полноценны. К незаменимым аминокислотам относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин.

Жиры являются основным источником энергии организма. Жиры содержат ценные для организма вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, жирорастворимые витамины А, Е, К. Средняя суточная потребность в жировых отложениях составляет 80-100 г, из них 20-25 г растительного происхождения. Жиры должны составлять около 35% ежедневного потребления калорий. Жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты [3], т. е. растительные жиры, имеют наибольшую ценность для организма.

Углеводы являются одним из основных источников энергии (при окислении 1 г углеводов получается 3,75 ккал). Суточная потребность организма в углеводах составляет 400-500 г, из них крахмала 400-450 г, крахмала 50-100 г. сахар, пектин 25 грамм. Углеводы должны составлять около 50% суточной калорийности рациона [3]. При избытке углеводов в организме они превращаются в жиры, а значит, избыток углеводов способствует ожирению. Важнейшей составляющей сбалансированного

питания, помимо белков, жиров и углеводов, являются витамины, биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов организму необходимы минеральные вещества, которые используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов. Различают макроэлементы (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) и микроэлементы (Cu, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, I, F, Si).

Большое значение имеет питание. Основной задачей теории, рационального питания, является увеличение продолжительности здоровой жизни человека. Диетологи выявили [8] ряд правил, на которых основывается рациональное питание:

1. Еда не должна быть культом. Главная задача пищи является в поддержании жизнедеятельности организма человека, а потом только удовлетворением.
2. Наибольшую пользу для здоровья принесёт свежеприготовленная пища, нежели купленная в магазине.
3. Сбалансированный рацион питания. В рацион должны входить все доступные группы продуктов, ни одну из них лучше не заменять и не исключать. При этом помните, что нужно сохранять пропорции, старайтесь разнообразить меню.
4. Позаботьтесь о своих перекусах. В нынешнее время человек не всегда может приготовить себе еду. В помощь для таких ситуаций приходят перекусы. Стоит исключить из перекуса чипсы, сухарики, мучные изделия на смену им лучше внести в свой рацион фрукты, овощи, орехи.
5. Ограничить себя в еде. Следует употреблять пищу с низким уровнем жира ограничить употребления алкоголя, сахара, майонеза.
6. Пища растительного и животного происхождения. Желательно что бы рацион составляли овощи и фрукты не прошедшие термическую обработку.
7. Приготовление здоровой пищи. Для здорового образа жизни следует отказаться от копченой, жареной, острой и жирной пищи в пользу запеченной, вареной, тушеной еды.
8. Режим питания. Прием пищи должен быть разделен на 4-6 приемов. Такая система не дает человеку проголодаться, но в тоже время не переедать.
9. Калорийность. Нужно следить за калорийностью дневного рациона питания, он не должен ни превышать ни уменьшать те калории которые сжигаются за сутки.
10. Физические нагрузки. Употребляемая пища должна быть сбалансирована физическими нагрузками.
11. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна.
12. Для обеда подойдет хорошо перевариваемые продукты, к которым относят фрукты и овощи.

13. Вечером не стоит злоупотреблять блюдами, которые обременяют двигательную и секреторную функцию органов пищеварения.

14. При составлении режима питания необходимо уделить внимание таким вопросам, как интервалы между приемами пищи, затрачиваемое на них время. Если пища быстро поглощается и плохо переваривается, это может привести к чрезмерной нагрузке ЖКТ, в результате чего происходит ее плохое усвоение.

Таким образом, можно сделать вывод что, целесообразнее будет отказаться от продуктов животного происхождения, в пользу продуктов растительного происхождения. Посредством этого в организм человека может поступать белок наивысшего качества. Жиры по своей структуре напоминают очень сложный материал. Попадая при процессе питания в организм человека, они под действием желудочного сока они распадаются на простые материалы: витамины и микроэлементы. При этом, они провоцируют выделение желчи, стимулирующей кишечную перистальтику. Животные жиры, к которым относится молоко и молочные продукты – достаточно вредны для правильного функционирования организма человека. Они содержат опасные для организма ферменты. Поэтому жиры растительного происхождения считаются более полезными, поскольку они понижают в крови холестерин и содержат кислоты, требующиеся для восстановления сердца и сосудов.

Хорошим топливом для организма человека являются углеводы. Они бывают разные: быстрые вещества хорошо усваиваются, а вот сложные компоненты вначале перерабатываются пищеварительным каналом, выделяющим из них простые элементы. Основное отличие различных углеводов – быстрота проникновения в кровь глюкозы. Она является основным компонентом углеводов. Скорость повышения в крови глюкозы при применении разных углеводов обуславливает их пользу и вред, особенно это важно для больных диабетом. Зная свойства пищи, можно контролировать свой вес, и регулировать отложения жиров в организме. Одной из главных основ рационального питания является правильное соотношение основных питательных веществ. Эта пропорция составляет в долях 1:4:1. Такая пропорция подойдет как мужчинам, так и женщинам.

Утренний прием пищи должен составлять около 25% суточного рациона, 35% - обед, полдник - около 15%, а ужин – остальные 25% [1].

В помощь к более плавному переходу приходит физическая активность. Только в комплексе с ней нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнет чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным.

На данный момент большинство студентов не знают о правильном и рациональном питании, но многие стремятся получить эти знания. Те же, кто обладает ими, активно применяют их в повседневной жизни и с удовольствием помогают другим. Следовательно, многие стремятся к здоровому образу жизни.

**Библиографический список**

1. Воронов Н.А., Гладких И.П., Люсин А.В. Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития // Образование и педагогические науки в XXI веке: сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. 2017. С. 162–165. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28179411>
2. Виноградов П. А., Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2015. 172 с.
3. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29998147>
4. Попов В.И., Колесникова Е.Н, Петрова Т.Н. Здоровье учащейся молодежи: подходы к оценке и совершенствованию // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2014. № 58. – С. 60-63. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22479000>
5. Егорова О. Е. Студенческая столовая, качество питания студентов // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» 2017. № 67. С. 50-53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37574175>
6. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. Воронеж: 2008. 24 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21420227>
7. Эрдонов О.Л. Сердце и физическая активность, средства мониторинга подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом: монография. Карши: Насаф, 2011. 116 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36824756>
8. Левашова Е. С. Совершенные правила рационального питания. Система питания // Культурные тренды современной России: от национальных истоков к культурным инновациям: Сборник докладов VIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных, в 4 т., Белгород, 27 октября 2020 года. Белгород: Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2020. С. 192-195. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44400884>