

УДК 378.17

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Денисова В.А.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри,
e-mail: xsv.86.86@mail.ru*

Проведено исследование правильности питания студентов по экспресс-оценке В.А. Лешук и Е.В. Мостковой, которое показало, что большая часть студентов не задумываются об особенностях пищевых продуктов, которыми они питаются. Вследствие чего у них есть вероятность обретения различных заболеваний, например таких как, болезни сосудов, диабет, проблемы с сердцем, ожирение и др. В связи с чем, были изучены, различные источники, в них мы рассмотрели особенности пищевых продуктов, которые употребляют студенты ТИ (Ф) СВФУ. Выявлено, что наиболее вредное воздействие на организм человека оказывает употребление жареной, жирной пищи, чрезмерный прием сладких и соленых продуктов. Полезными продуктами для умственной деятельности студентов и хорошей работоспособности, является, умеренное употребление яиц, различные фрукты и овощи, цельные злаки и крупы.

Ключевые слова: питание студентов, полезные продукты, вредные продукты, умственная работоспособность

HEALTHY AND UNHEALTHY FOODS FOR THE EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS

Denisova V.A.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, e-mail: xsv.86.86@mail.ru

A study on the validity of the power of students in the rapid assessment Leschuk V.A. and E.V. Mostovoi, which showed that most of the students do not think about the specifics of the food that they eat. Consequently they have the chance of acquiring various diseases, such as, vascular disease, diabetes, heart problems, obesity, etc. In this connection, have been studied, different sources, we examined the characteristics of food products that students use TI (f) NEFU. Revealed that the most harmful effects on the human body has the use of fried, fatty foods, excessive intake of sweet and savory foods. Useful products of mental activity of students and good health is moderate consumption of eggs, various fruits and vegetables, whole grains and cereals.

Keywords: nutrition of students, healthy food products, unhealthy food products, mental performance

Питание – важнейший компонент здорового образа жизни человека. Организм человека постоянно совершает работу, расходует энергию, которая восполняется питательными веществами. Для хорошей умственной и физической работоспособности важно поступление полезных пищевых продуктов. В свою очередь полезные продукты могут стать вредными в результате избыточного их употребления или неправильного приготовления.

Студенческая молодежь – профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда (учебной деятельностью) и условиями жизни.

Цель исследования – изучить пользу и вред пищевых продуктов для учебной деятельности студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования

В течение 2012-2015 гг. нами проведен анкетный опрос 141 студентов гуманитарных и технических специальностей ТИ (Ф) СВФУ о правильности питания по экспресс-оценке В.А. Лешук и Е.В. Мостковой (1997). Изучение литературных источников

позволило остановить внимание на важных аспектах пользы и вреда питательных веществ.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведя исследование правильности питания студентов ТИ (Ф) СВФУ за 2012-2015 гг. мы выяснили, что большая часть студентов – 80,6%, не задумывается о правильности своего питания. И только 19,4% студентов правильно питаются. В связи с чем, мы решили изучить особенности пищевых продуктов, которые употребляют студенты.

Рассмотрим, какие продукты полезны для организма, а какие могут стать вредными.

1. Куриные яйца – полезный, высокопитательный продукт. В яйце средней величины содержится около 6,5 г протеина (белка) высокой биологической ценности, 5,8 г эмульгированного, легкоусвояемого жира, богатого фосфолипидами, необходимыми для питания мозга и нервных тканей. Кроме того, свежее яйцо – богатый источник незаменимых аминокислот, минеральных веществ и витаминов. Подсчитано, что одно яйцо обеспечивает около 10% суточ-

ной потребности человека в белке, 7,2% потребности в линолевой кислоте, 100% – в фосфоре и витамине А, 18% – в витамине D, 36% – в витамине B2, 160% – в витамине B12, 45% – в фолиевой кислоте, 15% – в витамине Е и магнии, 9% – в кальции, 20% – в меди, 17% – в витамине В1 и цинке, 35% – в йоде [3]. Таким образом, употребление яиц полезно для умственной деятельности. Но употреблять их специалисты рекомендуют не более 1 шт. в день.

2. Жиры – органические соединения сложного химического состава, добываемые из молока или животных тканей животных (жиры животные) или из масличных растений (жиры или масла растительные). Жиры являются основным источником тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности человеческого организма, превосходят по калорийности углеводы более чем в 2 раза. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают длительное чувство насыщения, так как они перевариваются и всасываются медленнее других пищевых веществ. Количество жира в пищевом рационе определяется разными обстоятельствами, к которым относят интенсивность труда, климатические особенности, возраст человека. Человек, занятый интенсивным физическим трудом, нуждается в более калорийной пище, следовательно, и в большем количестве жиров. Климатические условия севера, требующие большой затраты тепловой энергии, также вызывают увеличение потребности в жирах. Чем больше расходуется энергия организма, тем большее количество жира нужно для ее восполнения. Но нельзя забывать, что избыточное количество жира даже в рационе здорового человека вредно [2]. Следовательно, жиры для студента являются важным дополнением к меню, так как они являются источником калорийной пищи, дольше всасываются организмом, надолго вызывают чувство насыщения, но всё же с жирами нужно быть по осторожней, потому что студенты та категория, которая занята больше умственным трудом, а не физическим.

3. Куриная кожа состоит из небольшого слоя белка и прослойки жира. Диетологи не рекомендуют употреблять ее именно из-за жировой прослойки. Калорийность куриной кожи составляет 212 ккал на 100 грамм продукта. Вред куриной кожи состоит в основном в том, что именно в ней накапливается большое количество антибиотиков, входящих в состав кормов для домашней птицы. Этот продукт не рекомендуется употреблять людям с повышенным уровнем холестерина. Из-за высокой калорийности куриная кожа не подойдет для диетическо-

го питания [4; 5]. Для студентов, как и для других категорий населения, употребление куриной кожи будет не желательным, даже при нормальном уровне холестерина.

4. Супы в питании человека играют очень важную роль. Объясняется это тем, что в них содержатся в растворенном виде вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и подготавливают пищеварительную систему для усвоения пищи организмом, возмещают значительную часть потребности в воде, являются источником витаминов, минеральных солей и других биологически активных веществ. Наличие супов в ежедневном рационе человека позволяет эффективно заботиться о состоянии организма, ненавязчиво регулируя работу пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта в целом [6]. Супы в рационе студентов очень важны, потому как именно студентам необходимы питательные вещества для хорошей мозговой и физической активности.

5. Чем вредна жареная пища? Главная опасность жареной пищи кроется в её чрезмерной жирности. Излишний жир вреден не только для фигуры, но и для здоровья. Переизбыток жира в организме может привести к серьёзным проблемам, среди которых нарушение пищеварения, атеросклероз и болезни сосудов, проблемы с сердцем и даже риск развития онкологии. В большинстве видов масел, используемых для жарки, образуются опасные для здоровья соединения – канцерогены. В этом и заключается главный вред жареной пищи, так как их наличие в организме – прямой путь к раковым образованиям. Попасть в организм они могут не только с пищей, но ещё на этапе приготовления, когда мы невольно вдыхаем образующиеся над сковородкой испарения [8]. Таким образом, употребление жареной пищи может повлечь за собой нежелательные последствия и не рекомендуется студентам из-за возможных проблем со здоровьем.

6. Конфеты. В состав конфет входят углеводы – фруктоза, глюкоза, лактоза, сахароза и другие углеводы, жиры или липиды, так же в конфетах есть немного белков, совсем мало минералов и витаминов. Углеводы являются источником энергии для нашего организма, повышают умственную и физическую работоспособность, поднимают настроение. В шоколадных конфетах имеются антиоксиданты, влияющие на обменные процессы в нашем организме, предотвращающие изменения в сердечно-сосудистой системе и образование злокачественных опухолей. При избыточном попадании в организм сахарозы образуется молочная кислота, которая разрушающе

действует на зубы, повреждается зубная эмаль, повышается угроза появления кариеса. Лишнее потребление легкоусвояемых углеводов приводит к отложению жира в организме, повышается вес человека, развивается ожирение. От большого количества углеводов увеличивается секреция желудочного сока и возникает изжога. Возникает нарушение обмена веществ, и как следствие, аллергические высыпания на коже – диатез [7]. Следовательно, влияние сладких продуктов на организм, особенно в неограниченном количестве, оказывает все-таки больше разрушающее действие, чем положительное.

7. Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи, способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса [9]. Овощи и фрукты являются обязательными продуктами в рационе студентов.

8. Цельные злаки и крупы. Употребление в пищу цельных злаков и круп улучшает работу кишечника, уменьшает опасность возникновения запоров, восстанавливает структуру кожи, делая ее гладкой и шелковистой. Исследования показывают, что женщины, чей рацион включает от 20 до 36% цельнозерновых продуктов, реже страдают от диабета, гипертонии, сердечных и сосудистых заболеваний. Эксперты считают, что клетчатка, во множестве содержащаяся в этих продуктах, предотвращает образование холестериновых бляшек в артериях. Ежедневное употребление цельнозерновых продуктов снижает на 21% риск возникновения сердечных заболеваний. Примерно на столько же понижается и уровень холестерина. К тому же организм переваривает цельное зерно дольше, чем рафинированное, обеспечивая стабильный уровень сахара в крови. Кроме того, некоторые растительные лигнинны, например, в льняных

семенах, пшеничных отрубях и ржи, на самом деле являются фитоэстрогенами, и регулярное их потребление способствует предотвращению видов рака, связанных с гормонами, а именно, рака груди и простаты. Ну и, конечно, цельное зерно низкокалорийно, сытно, а благодаря долгому перевариванию отсрочивает наступление чувства голода. Цельнозерновые крупы одновременно содержат большое количество клетчатки и питательных веществ. Поэтому большая часть жиров и углеводов пищи (калорий) не усваивается, хотя чувства голода при этом не возникает, и при этом организм получает большое количество полезных биологически активных веществ. Энергетический обмен практически не снижается. Здоровому человеку рекомендуется потреблять более 50 г цельного зерна в день. Это примерно одна чашка каши из цельного зерна и два куса цельнозернового хлеба. Благодаря такой полезности специалисты рекомендуют этот продукт употреблять студентам на завтрак [1].

9. Насколько полезны или вредны натрий и хлор для человеческого здоровья? Натрий и хлор поступают в организм в основном в виде поваренной соли (хлорида натрия). В организме человека содержится около 15 г натрия, причем треть натрия содержится в костях, а остальное количество – во внеклеточных жидкостях, в нервной и мышечной тканях. Натрий играет важную роль во внутриклеточном и межклеточном обмене веществ, регуляции кислотно-щелочного равновесия и осмотического давления в клетках, тканях и крови, способствует накоплению жидкости в организме, активизирует пищеварительные ферменты. Суточная потребность человека в этом минеральном веществе (4-6 г) удовлетворяется за счет натрия, содержащегося в натуральных продуктах. Лучше всего усваивается натрий из овощей и фруктов, правда его в них немного. Также натрий мы получаем из соли, содержащейся в хлебе и той, что мы используем для подсаливания пищи в процессе кулинарной обработки и во время еды. 1 г натрия содержится в 2,5 г поваренной соли, таким образом, 4-6 г натрия, составляющие его суточную дозу, содержатся в 10-15 г поваренной соли. Поэтому натрия много в продуктах, к которым добавлена соль: в колбасах, сыре и брынзе, соленой и копченой рыбе, квашеной капусте, консервированных оливках. Мало натрия в овощах, плодах и крупах [10]. Получается, что натрий не вредный, а полезный элемент, но его необходимо употреблять в небольших количествах и дополнительно не подсаливать готовую пищу.

Заключение

Рассмотрев различные источники, мы приходим к выводу, что не все продукты, которые мы употребляем в пищу, полезны для организма. А для категории студентов особенно важно следить за тем, что они едят, потому что различные продукты по-разному влияют на работоспособность, физическую активность и настроение. Например, для умственной высокой работоспособности полезно употреблять яйца, в небольшом количестве конфеты, овощи, фрукты, в умеренном количестве жиры, но только, если у вас очень интенсивные условия для работы, либо если вы проживаете на Севере. Далее, для хорошего пищеварения, что так же важно и для хорошего самочувствия, полезно употребление цельных злаков, круп, супов. А вот от чрезмерного употребления жареного, жирного, соленого, сладкого лучше воздержаться, так как на человека, которому очень важна высокая умственная и физическая работоспособность, эти продукты оказывают вредное воздействие.

Список литературы

1. Всё о цельнозерновых продуктах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lady.mail.ru/article/28304-vsjo-o-tselnozernovyh-produktah/>
2. Жиры в питании человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.oagb.ru/lib.php?txt_id=298.
3. Куриное яйцо: полезные свойства, нормы потребления, проблемы холестерина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kraszdrav.su/pravilnoe_pitanie/kurinoe_yico/
4. Куриная кожа – вред и польза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://womanadvice.ru/kurinaya-kozha-vred-i-polza>.
5. Куриная кожа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.calorizator.ru/product/beef/chicken-22>.
6. Король обеда – суп [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://praktik-dietolog.ru/article/104.html>.
7. Конфеты, шоколад и другие сладости Польза и вред для здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vse-sekretu.ru/528-konfety-shokolad-i-drugie-sladosti-polza-i-vred-dlya-zdorovya.html>.
8. Почему есть жареное вредно? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sympaty.net/20131122/zharenoe-vredno/>
9. Полезные свойства овощей и фруктов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://on-woman.com/poleznye-svoystva-ovoshhej-i-fruktoy/>
10. Соль – вредно и полезно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: bezvreda.com.