

УДК 613.2/.96

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ

Денисова В.А.

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

В данной статье представлены правила здорового питания для человека, и как они согласуются с питанием студентов, проживающих в общежитии. Выявлено, что среди студентов, проживающих в общежитии, не все питаются по правилам здорового питания. Большинство студентов включают в свое меню «вредные продукты» – фаст-фуд и чипсы. Более половины опрошенных молодых людей не соблюдают режим питания – не завтракают или завтракают не регулярно. Очень малое количество человек употребляют продукты, богатые магнием. Выполняемое правило большинством студентов – пьют много воды в день, почти не снижая дневной нормы и даже больше. Отмечено наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов. Приведен пример оптимального меню для студента на день.

Ключевые слова: здоровое питание, правила питания, оптимальное меню, студенты общежития

THE RULES OF HEALTHY EATING FOR STUDENTS LIVING IN THE DORMITORY

Denisova V.A.

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

This article presents rules of healthy eating for a person, and how they are consistent with the diet of students living in the dormitory. It is revealed that among students living in the Dorm, not everybody eats healthy food. Most students include in their menu the «unhealthy foods» – fast food and chips. More than half of the respondents do not comply with the diet – do not eat Breakfast or not eat Breakfast regularly. A very small number of people use foods rich in magnesium. Rule by the majority of students drink a lot of water a day, almost without reducing the daily value and even more. The presence of diseases of the gastrointestinal tract the students. Shows an example of the optimal menu for the student for the day.

Keywords: healthy eating, student residence, especially the quality of food

Проживая в общежитии института, студент ежедневно сталкивается с самыми разнообразными проблемами. Но наиболее часто возникающая и волнующая каждого, кто проживает вдали от родителей, того, кто самостоятельно готовит себе пищу, это ежедневное продумывание своего рациона. Имея минимальные знания о том, для чего нужно правильно питаться, сколько воды нужно пить ежедневно, можно ли употреблять фаст-фуд, насколько важно завтракать, и из каких продуктов в основном должно состоять меню, и вчерашнему старшекласснику, и даже закоренелому студенту пятого курса, предстоит решать задачи по упрощению своей жизни в студенческой столовой.

Цель работы: изучение правил здорового питания человека и их согласованности с питанием студентов, проживающих в общежитии.

Многочисленные аспекты здорового питания побуждают человека придерживаться определенных правил. Проанализировав ответы 100 студентов Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета, обучающихся на дневном отделении 1-5 курсов, проживающих в общежитии, мы можем сделать выводы об их

ежедневном питании и предложить правила здорового питания.

Правило № 1: Забудьте о фаст-фуде. Покупая еду в ближайших заведениях фаст-фуда, можно заработать многочисленные проблемы со здоровьем, в числе которых повышенная утомляемость и набор веса. Продукция фаст-фуда не отличается ценными питательными веществами и, кроме того, представляет собой настоящую бомбу из калорий, жиров и сахара, весьма вредных для здоровья сердца [2].

Опрос показал, что не употребляют фаст-фуд и чипсы из всего количества студентов всего 29%, а вот большие любители похрустеть в свободное от занятий время, то есть 5-7 раз в неделю – 9%, далее, 3-4 раза – 17%, и самое меньшее по употреблению 1-2 раза, но самое большее количество человек – это 45% от всех опрошенных студентов. То есть, общее количество студентов, которые включают в свой рацион фаст-фуд и чипсы составляет 71%.

Правило № 2: Пейте много воды. Необходимо усвоить раз и навсегда, что вода – это главный напиток, способствующий хорошей работе организма. Будучи поглощенной лекциями, практическими занятиями, вечеринками и, может быть, даже

подработками, кому из студентов придет в голову помнить о том, что ему необходимо ежедневно выпивать не меньше 1,5 литров воды? Если частенько ощущается упадок сил, то вероятно это объясняется недостатком жидкости в организме, так что, выходя из дома, важно запастись бутылочкой простой воды [2].

Большинство студентов, как оказалось воду любят, и как показывает опрос, 500-1000 мл воды употребляют 32% студентов, 1,5-2 литра воды в день пьет 25% от всех опрошенных, и 3 литра – 18%, далее следует самое большое количество воды от 4 до 8 литров – 6% студентов, а не пьют воду – 19% студентов.

Правило № 3: Ешьте фрукты ежедневно. Любой фрукт прекрасно подходит для перекуса, и это гораздо лучшее решение, чем булка с сосиской, купленная на ближайшем углу. Свежие фрукты не должны отсутствовать в рационе. К примеру, бананы – это великолепный источник калия и витамина В6, необходимых для хорошего функционирования нервной системы, особенно в очень напряженные, стрессовые периоды жизни. Яблоки богаты клетчаткой и витамином С, а значит, обеспечивают хорошую работу кишечника, а лесные ягоды, благодаря содержащимся в них антиоксидантам, укрепляют иммунитет [2].

Как показывают результаты опроса, употребляют фрукты в своем ежедневном рационе всего 41% опрошенных студентов, в основном это яблоки и бананы.

Правило № 4: Плотный завтрак – это самый главный из всех приемов пищи, он направляет энергию на целый день, ускоряет обменные процессы в организме, что способствует повышенному сжиганию калорий во время исполнения повседневных дел [2]. Лучший вариант плотного завтрака – тарелка овсяной каши с молоком или без, омлет, овощной салат [1]. Овсяная каша (источник клетчатки, цинка, кальция, магния, витаминов Е и В1. Доказано, что включение овсянки в рацион и её регулярное употребление стимулирует работу головного мозга, улучшает память и умственные способности. Речь идет не о той овсяной каше, что в пакетиках для быстрого приготовления. Для овощного салата ингредиенты могут варьироваться в зависимости от индивидуальных предпочтений. Но очень важно этот салат не заправлять, например, майонезом, гораздо лучше использовать обычный кисломолочный йогурт или сметану. Омлет содержит витамины группы В, витамин А и Е, а также цинк. Готовится быстро, но требует дополнения, например, добавления овощей по вкусу (заготовку из овощей можно

нарезать вечером заранее, чтобы не терять утром времени), прекрасным дополнением будет бутерброд из цельнозернового хлеба дополненный кусочком сыра [1].

Из опроса выяснилось, что завтракает всего 41% опрошенных студентов. Регулярно питаются кашами в завтрак всего 28% студентов, иногда – 30% и соответственно не любят и не употребляют каши вообще – 42%.

Правило № 5: Зарядите свой организм магнием. Наверное, самое последнее, что важно для студента, особенно в период экзаменационной сессии, – это правильное питание. Ведь именно в этот период организму как никогда нужны витамины и микроэлементы, запас которых можно пополнить, разнообразив свое меню. Богаты магнием тыквенные семена, арахис, фасоль, какао, морская капуста, гречка, пшено, овсянка, ячневая крупа, рис, бананы [2].

Основная масса опрошенных студентов, употребляющих овощи в своем ежедневном меню, а это всего 23%, покупают картофель, морковь, помидоры и огурцы.

Из-за отсутствия четкого распорядка дня, контроля со стороны родителей и возросшей нагрузки питанию отводится второстепенная роль. Многие студенты едят на бегу, в спешке, часто всухомятку, используют полуфабрикаты для ускорения процесса приготовления, пренебрегают завтраком или вообще переходят на буфетное меню.

В результате таких экспериментов с едой многие студенты высших и средних профессиональных учебных заведений страдают различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, имеют нарушение обмена веществ, повышенную утомляемость и пр. [3].

В нашем случае, 25% опрошенных студентов имеют различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Вывод. Итак, проанализировав отдельные вопросы питания студентов, мы выявили, что среди студентов, проживающих в общежитии, большинство включают в свое меню фаст-фуд и чипсы, менее половины, опрошенных завтракают, очень малое количество человек употребляют овощи и фрукты. Отрадно, что большинство студентов пьют много воды в день, почти не снижая дневной нормы и даже больше.

Приведем пример оптимального меню для студента на день [3].

Завтрак. В качестве питательного и полезного завтрака подойдет каша из любых злаков: гречневая, рисовая, ячневая, геркулес, кукурузная и т.п. Вдобавок к ней можно отварить яйцо. Большое количество

клетчатки подарит чувство сытости надолго и зарядит энергией с самого утра.

Обед. Раз в день непременно нужно употреблять жидкие горячие блюда и лучше всего это делать в обед. Если именно в обед никак не получается, то обязательно нужно поесть суп вечером, поменяв местами обед и ужин.

Ужин. На ужин можно съесть любое из вторых блюд, салат или же рыбу. Также очень полезны продукты, стимулирующие мозговую деятельность, это орехи, семечки, какао и т.п.

Перекусы. В течение дня допускается делать перекусы. Ими даже иногда можно

заменить основной прием пищи, потому что лучше поесть хотя бы так, чем не есть совсем. Перекусом может стать бутылочка кефира, йогурт, банан или яблоко. Главное, чтобы это не были сухарики, чипсы, кола и другие газированные напитки.

Список литературы

1. Здоровый завтрак студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med2live.ru/здоровый-завтрак-студента.html>.

2. Кузьмина С. Самый лучший режим питания для студентов: 5 основных правил [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravilno.com/news-view-12720.html>.

3. Сапрыкина И. Что есть студенту? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elhow.ru/zdorove/pitanie-i-zdorove/normy-pitanija/chto-est-studentu>.