

*Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент,  
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

*Салеев Э.Р., к.б.н., доцент  
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

*Ермолаев А.П., старший преподаватель,  
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

### **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. В статье рассматривается правильное, здоровое питание для студентов. Вдали от родителей у молодых людей встаёт вопрос о питании, так как им самим приходится продумывать свой рацион питания и готовить пищу. При самостоятельном решении, начинают паниковать, ведь дело и в финансовой составляющей, поэтому не могут правильно составить свой рацион питания. Отсюда возникают различные проблемы со здоровьем желудочно-кишечного тракта, психологические проблемы.

Ключевые слова: здоровое питание, правильное питание, правила питания, студенты, опрос.

Abstract. The article discusses proper, healthy nutrition for students. Away from their parents, young people have a question about nutrition, as they themselves go through the thought of their diet and prepare food. With an independent decision, they begin to panic, because it's also about the financial component, so they cannot correctly draw up their diet. From here there are various problems with the health of the gastrointestinal tract, psychological problems.

Index terms: healthy eating, proper eating, eating rules, students, survey.

В последнее время состояние здоровья студентов стремительно ухудшается. По статистике в Республике Башкортостан 28% студентов имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Это связано со следующими факторами: личная гигиена, изменение привычного распорядка дня, постоянная спешка, окружающая среда и другое. Некоторые студенты учатся и подрабатывают. Как правило, это происходит в вечернее и ночное время, что остро влияет на нарушение режима дня и питания студентов. Горячую еду, ребята принимают 1 раз в день, а положено 5-6 раз в день. Перекусывают обычно всухомятку чипсами, полуфабрикатами, сладостями, едят как придётся и во сколько придётся. Используют в малых дозах: овощи, фрукты, крупы, горячую еду, ведь её нужно готовить, а времени катастрофически не хватает, так как студентов загружают большим объемом домашней работы. Статистика последних лет показывает [2,4], что среди студентов идёт резкое увеличение заболеваний, таких как: сахарный диабет, ожирение, дистрофия, заболевания желудочно - кишечного тракта, сердечно - сосудистой системы и других.

Правильное питание студентов - одно из главных составляющих частей здорового образа жизни и его жизнедеятельности. Для правильной работы организма нужно сбалансированное питание: жиры, углеводы, белки, микроэлементы, витамины, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей: веса, роста, возраста, степень нагрузок. У студентов особенная нагрузка идёт на период экзаменационной сессии, и как следствие нарушение режима дня, нарушение режима питания, недосыпание, перегрузка нервной системы, что может привести к различным заболеваниям. Начинаются обострения хронических заболеваний, особенно в период осень-весна. В этой негативной ситуации

придёт на помощь правильное, сбалансированное питание, которое поможет сгладить проблемы со здоровьем студента[1,3].

В зависимости от времени суток нужно составлять и использовать разный рацион питания. Примерное меню:

Завтрак состоит из продуктов с низким содержанием жира. Он состоит из каши и бутерброда с сыром, постная ветчина, но ни колбаса или сало, сыр не жирный, плавленый или творог, свежие фрукты или сок, чай или кофе. После кофе нужно выпить 1 стакан воды, чтобы скомпенсировать кофеин в организме.

Обед состоит из продуктов богатыми белками: мясо, мясо птицы, рыба - они наполняют кровь аминокислотами, стимулируют мозговую активность и активность всего организма. На гарнир - небольшая порция картофеля, макароны, крупы, овощи. Сладкий десерт создаёт ощущение расслабленности и сонливости, что нежелательно в середине рабочего дня, когда ещё очень много работы.

Ужин состоит из продуктов с высоким содержанием белков: рыба, овощи, хороши углеводы, которые благоприятны незадолго до сна.

Во время сессии полезно внести в рацион питания 10-15 грамм растительного масла употреблять в салате или в свежем виде. Это способствует увеличению внимания и работоспособности студента. Ежедневно употреблять кисломолочные продукты, овощи, фрукты, зелёный чай с мёдом или лимоном, компот из сухофруктов, орехи - всё это способствует снижению уровня стресса, переутомления.

Для изучения и анализа питания была составлена анкета с вопросами целью которых являлось выяснение как правильно, в какое время суток и в каком рационе принимается пища. Также одной из задач опроса было выявление состояния здоровья студентов. После этого был проведён анкетный опрос студентов БашГУ г. Стерлитамака среди студентов 1-2 курсов. Всего в анкетировании приняло участие 148 человек с разных

факультетов: факультета математики и информационных технологий и естественнонаучного факультета.

По всем результатам проведён анализ и рассчитано соотношение в процентах опрошенных и анкетированных студентов: 48% часто питаются всухомятку, 52% употребляют в пищу чипсы, сухарики, шоколад и подобные продукты. По видам продуктов, употребляемых в течение недели студентами, выяснили следующее: Овощи и фрукты 10%, сладости 45%, мясо и мясные продукты 20%, рыба и морепродукты 2%, крупы и картофель 5%, молочные продукты 3%, хлебобулочные изделия 10%.

Из результатов видно, что студенты употребляют больше сладостей, чем мясо, рыбу, крупы, овощи и фрукты, что пагубно может отразиться на здоровье всего организма. Отсюда следует, что правильно питаются только 20% студентов, а 80% губят своё здоровье неправильным питанием и вредными продуктами. Также был произведён опрос студентов по количеству раз в день принятия пищи:

1 раз в день 5,5%, 2 раза в день 32%, 3 раза в день 48%, 4 раза в день 14%, 5 раз в день 0,5%, 6 раз в день 0%.

Из результатов видно, что студенты принимают пищу недостаточное количество раз в день. Нужно питаться 5-6 раз в день маленькими порциями, а студенты, при своём ритме жизни, нарушают все правила питания, что усугубляет здоровье всего организма.

В заключении отметим, что правильное питание - это основа здорового образа жизни и здоровья студентов. Неправильное питание приводит к многочисленным заболеваниям, что будут уже трудно излечимы, будут хроническими: гастрит, холецистит, панкреатит, язва желудка и многое другое. Чтобы избежать в будущем проблем со здоровьем, нужно заботиться о нём смолоду, правильно питаться, принимать в нужном количестве сбалансированный, разнообразный рацион питания. В зрелом

возрасте будет уже тяжелее что - либо предпринимать, так как хронические болезни будут прогрессировать. Студентам необходимо помнить что пища должна потребляться в количестве, обеспечивающем полное возмещение энергетических трат организма, содержать пищевые вещества необходимые для построения тканей и органов и нормального хода физиологических процессов, состоять из продуктов животного и растительного происхождения.

#### Использованные источники

1. Барановский, А.Ю. Болезни нарушенного питания. Лечение и профилактика. Рекомендации профессора-гастроэнтеролога / А.Ю. Барановский. - М.: СПб: Наука и Техника, 2007. - 304 с.

2. Балыкова О. П. Исследование культуры питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья. / О. П. Балыкова, А. П. Цыбусов, Д. С. Блинов // Интеграция образования. – 2012. – №2. – С. 95.

3. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов ; под общ. ред. Л. С. Дворкина. - Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. - 700, [4] с. : ил. - (Высшее образование).

4. Текучева Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - Москва: ИЛ, 2014. - 445 с.