

УДК61.612.39

Организация рационального питания как важный компонент психологической адаптации студентов первого курса

**Адамова Е. В., студент,
Ковалевич А. А., студент**

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель: старший преподаватель Ражднова А. В.

Аннотация:

Рассматриваются проблемы рационального питания студентов. Показана необходимость формирования у студентов рационального питания.

Рациональное питание – это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, оно организовано с реальными потребностями человека и обеспечивает оптимальный уровень обмена веществ. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, умственной работоспособности, сохранению здоровью. Человек с пищей получает энергию, которая необходима для его работоспособности.

В основе жизни лежит сочетание трех потоков: вещества, энергии и информации. Для обеспечения этих потоков исходный материал должен поступать из внешней среды, в значительной степени с пищевыми веществами. К основным пищевым веществам относят белки, жиры, углеводы, воду, витамины, минеральные вещества, фитонциды и некоторые другие. Вода так же является обязательным компонентом пищи. В организме взрослого человека вода составляет до 65 % массы, из которых около 40–45 % находится внутри клеток, а 20–25 % – в составе клеточных жидкостей. По мере возрастного развития содержание воды в организме человека снижается с 70 % у новорожденного до 55 % у стариков [5].

Правильное питание необходимо для людей не зависимо от их возраста и пола. Детям нужно употреблять больше углеводов, так как они тратят много энергии. Люди пожилого возраста должны употреблять достаточное количество белка и растительных жиров. Что касается женщин и мужчин, в их рацион должны входить жиры, поскольку они отвечают за состояние кожи и усвоению ряда витаминов.

Проблема рационального питания очень актуальна в наши дни, это касается молодежи, в особенности студентов. Образ жизни студентов у многих ассоциируется с неупорядоченным темпом жизни, стрессами и бессонными ночами, неполноценными приемами пищи. Это может быть связано с нехваткой времени, ленью, неумением готовить или недостаточным количеством средств. Большинство студентов не уделяют внимание своему питанию. Можно учесть и тот факт, что более 60 % студентов – это студенты, проживающие в общежитии.

Ежегодно проводимые исследования среди студентов показали, что 6,5 % первокурсников питаются в столовой, 15,9 % - в буфетах, 10,7 % перекусывают бутербродом, 68,8 % утоляют голод чем придется (жевательная резинка, шоколад, конфеты, сигареты и т. п.). Следовательно, свыше 75 % студентов не имеют рационального режима питания.

Мы представляем, что «студенческая диета» это пища быстрого питания: вермишель, супы в пакетиках, чипсы, булочки, бутерброды и фастфуд, который является быстрой и вкусной едой. Как бы мы не хотели питаться именно так, но такая пища приводит к развитию гастритов, авитаминозам, нарушению развития организма и многим другим проблемам со здоровьем.

Кроме этого, чрезмерное количество быстрых углеводов, употребление некачественной пищи влияют на умственную деятельность и самочувствие на данный момент. Составлять меню нужно с учетом следующих особенностей студенческого образа жизни: постоянная спешка, быстрый метаболизм, подвижность, недостаточный сон.

Таким образом, рациональное питание студентов, обеспечивающее максимальные возможности адаптации к их образу жизни, будет иметь следующие особенности:

Три основных приема пищи и еще несколько перекусов:

Завтрак. Нужно приготовить питательный завтрак, который должен содержать углеводы и быстроусвояемый белок примерно 25 % от всего рациона дня, это может быть: различные каши, яйца, нежирное мясо, фрукты, кофе или чай, например, омлет с овощами будет считаться питательным завтраком.

Второй завтрак. Между парами он должен содержать 15 % от рациона это может быть фрукт, булочка или какой-нибудь йогурт.

Обед. Это может быть суп, порция мяса и гарнир. Обед должен составлять 35 % от суточной нормы.

Ужин. Должен быть за два часа перед сном и не очень обильным, составлять 25 % от рациона. Рекомендуется включать горячие блюда, мясо, рыбу, каши, макароны, можно разнообразить рацион овощами.

Мы так же учитываем и ограниченность бюджета студентов, экологии в пользу других нужд. Но тот факт, что здоровая еда дороже, чем пища быстрого приготовления, можно считать спорным. Есть несколько советов:

Планирование. Составлять меню на неделю.

Замораживать овощи на зиму, в них конечно будет меньше витаминов, чем в свежих, но они также будут полезны.

Яйца. Они богаты белком, полезны и питательны.

Каша. Они содержат клетчатку.

Таким образом, рацион студента может быть питательным и разнообразным и при этом без больших затрат. Каждый студент может составить свое индивидуальное меню, которое будет вкусным и полезным.

Список использованных источников

1. Особенности питания студентов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/1987978/meditsina/oso-bennosti_pitaniya_studentov – Дата доступа: 21.03.2022.

2. Рациональное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00941725_0.html. Дата доступа: 21.03.2022.

3. Рациональное питание работников умственного труда и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gbu-zrcmp.ru/propaganda-zozh/zdorovoe-pitanie/ratsionalnoe-pitanie-rabotnikov-umstvennogo-truda-i-studentov/>. Дата доступа: 21.03.2022.

4. Диета для студентов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medside.ru/dieta-dlya-studentov>. Дата доступа: 21.03.2022.

5. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. С .121.