

## НАУЧНАЯ ШКОЛА А.Ю. ЕФРЕМОВА

*Ефремов Александр Юрьевич*

канд. пед. наук, доцент

*Муштакова Кристина Андреевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»  
г. Воронеж, Воронежская область

### **ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* *рациональное питание является важным элементом здорового образа жизни и поэтому различные нарушения принципа рациональности питания могут приводить к различным заболеваниям в органах пищеварения, что сказывается, в том числе на физиологическом развитии. Основной целью статьи определяется теоретическое исследование рационального питания в молодежном возрасте.*

*Ключевые слова:* *рациональное питание, молодежный возраст.*

Известно, что рациональное питание – это питание, которое способствует нормальному развитию организма, эффективному и оптимальному протеканию процессов пищеварения [1]. Его значение в молодежном возрасте велико, так как именно в этом возрасте (17–33 лет) организм человека требует повышенной энергии, умственных и физических затрат. Актуальность проблемы рационального питания в молодежной среде определяет постановку естественнонаучных (физиологических, медицинских) и социально-психологических задач, основными из которых в рамках нашего исследования стали: рассмотрение основных принципов рационального питания и определение перспектив решения проблем нерационального питания молодежи.

Решение первой задачи показало, что соблюдение основных принципов рационального питания является важной составляющей биологического функционирования молодого организма.

К таковым принципам исследователи относят: режим питания, умеренность пищи, разнообразие рациона, витаминность еды, исключение «фаст-фуда», соотношение калорийности пищи с физическими и умственными нагрузками и др. [3, с. 100]. Отметим, что энергия, поступающая вместе с пищей в организм, расходуется в процессе жизнедеятельности. И поэтому соотношение потребляемой пищи и расходуемой энергии способно предотвратить такие социальные проблемы, проявляемые в личностном плане, но сказывающиеся на здоровье молодежи, как дистрофия или ожирение.

Процесс потребления пищи начинается с мотивации, когда поступающие из коры головного мозга импульсы формируют устойчивую потребность приема пищи. При этом, состояние, называемое аппетитом, способствует пищеварению, но с другой стороны должно быть управляемым и контролируемым психикой, т.к. физиологическая предрасположенность желудка быть всегда наполненным зачастую превалирует над естественным принципом умеренности еды [4].

Это напрямую связано с критерием пищевого разнообразия, когда молодому организму требуются необходимые витамины, минеральные вещества, органика в виде жиров, белков и углеводов. Именно этот «строительный материал» способствует обновлению клеток, повышению иммунитета и обмену веществ.

Так, витамины, поступающие в организм, влияют на процессы роста, участвуют в клеточном дыхании и свертывании крови. При этом, зачастую, обычное яблоко, выставленное в продажу супермаркетом, выглядит, как только что сорванное с ветки. Но все знают, что это достигается химической обработкой в целях длительного сохранения продукта. Исследованиями в области экологии питания давно доказан вред для организма, который несут в себе некоторые химические консерванты или наполнители фруктов и овощей.

Все это определяет риски, с которыми сталкивается современный человек, регулируя свое питание и делая его оптимальным (рациональным). Следовательно, наряду с критериями соблюдения режима питания, умеренности пищи, ее разнообразия, важнейшим является и критерий качества продуктов [2].

Сегодня каждый взрослый человек знает о правилах оптимального питания и о последствиях, к которым может привести неправильная (нездоровая) пища. В отношении молодых людей, и этому посвящено решение второй задачи, следует отметить, что в старшем подростковом возрасте, в силу отсутствия опыта, молодым людям свойственен «жизненный экстрем», когда возникает неосознаваемая, порой, потребность «испытать себя на прочность». Это относится не только к асоциальным проявлениям, но и к питанию, которое редко, когда в этом возрасте бывает системным и рациональным.

Но проблема усугубляется подражанием взрослым, когда возникают осознанные желание попробовать алкоголь, токсичные вещества или даже наркотики. Алкоголь, пиво, «энергетики» в этой цепочке широко распространенные «продукты питания». Их чрезмерное и бессистемное употребление может губительно сказаться на основных функциях органов, повлечь в дальнейшем необратимые последствия [6, с. 389–390].

При этом, женская мода иметь стройную фигуру, в молодежном возрасте всегда имеет обратный эффект: модные диеты хороши, когда человек придерживается правилам здорового образа жизни. Их нарушения приводят к проблемам возникновения различных заболеваний внутренних органов, ослабления иммунной системы, кроветворной функции и т.д., что характеризует нынешнее поколение, как не здоровое [7]. При этом, развитие новых технологий меняет и отношение людей к проблеме еды: на западе бытует мнение, что обычная пища может быть заменена синтетической, т.к. в калорийном, энергетическом плане соответствует всем критериям. Но в этом кроется большая опасность: живому организму требуется живая пища [5].

Таким образом, рациональное питание и здоровый образ жизни – два непременных условия развития личности, современного общества и прогресса.

### **Список литературы**

1. Андреева Н.Д., Малиновская Н.В. Урок по теме: «Основы рационального питания, нормы питания» / Биология в школе. – 2004. – №7. – С. 28–31.
2. Давидович Е.А. Качество и культура питания / Экологическая безопасность в АПК. Реферативный журнал. – 2010. – №3. – с. 874.
3. Иванникова Е.И., Иванникова Т.В., Егиазаров М.А. / Рациональное питание – основа жизнедеятельности человека / Фундаментальные и прикладные исследования кооперативного сектора экономики. – 2008. – №1. – С. 99–102.
4. Павловская А.В. Человек и еда: к истории зарождения традиций питания / Вестник Московского университета. Серия 19: Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2014. – №2. – С. 72–82.
5. Рудакова И.Г., Мухин К.Ю., Миронов М.Б., Абрамов М.О. Эпилепсия еды / Русский журнал детской неврологии. – 2014. – №3. – С. 43–47.
6. Рябова М.Г., Уваров Е.А. Роль смысловых образований в субъективной оценке качества жизни лиц с алкогольной зависимостью / Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2009. – №9(77). – С. 382–391.
7. Современные научноемкие технологии – Парахонский А.П Актуальные проблемы рационального питания населения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.rae.ru/snt/?article\\_id=4098&op=show\\_article&section\\_content](http://www.rae.ru/snt/?article_id=4098&op=show_article&section_content). – Режим свободный. Загл. с экрана. Яз. русс. (дата обращения: 13.03.2015)