

*Ефремов Александр Юрьевич*

канд. пед. наук, доцент

*Щеголева Анна Олеговна*

студентка

Центральный филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Воронеж, Воронежская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* основная масса людей среди современной молодежи питается нерационально. Это связано, в первую очередь, с нехваткой времени и непросвещенностью по этому вопросу. При этом большинство из них даже не задумываются о последствиях, которые могут наступить в результате неправильного питания. Основной целью статьи определяется теоретическое исследование рационального питания в молодежном возрасте.

*Ключевые слова:* рациональное питание, молодежный возраст.

В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует нормам рациональности не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, сколько из-за психологической неготовности (непонимания) его значимости. А ведь питание является неотъемлемой частью жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне.

Проблема нерациональности питания современного человека очевидна. Его следствия известны, казалось бы, всем, и, хотя причины лежат в области психологии, именно о психологических аспектах последствий нерационального питания настало время говорить в полный голос. Ведь неправильный рацион может привести к нарушению обмена веществ, к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т. д.

Исходя из актуальности, исследованием ставилось решение теоретической задачи определения естественнонаучных особенностей рационального питания в молодежном возрасте и практической задачи в виде проведения диагностического эксперимента среди студенческой группы.

Решение первой исследовательской задачи показало, что рациональное питание – это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности [1]. Половозрастные признаки рационального питания говорят о наличии психологических особенностей термина и прогнозирования результата.

Дальнейшее исследование показало состоятельность этого предположения. Физиологический процесс потребления пищи обусловлен психологической мотивацией. Но это напрямую связано с пищевым разнообразием, его необходимостью, когда молодому организму требуются витамины, минеральные вещества, органика в виде жиров, белков и углеводов. Именно этот «строительный материал» способствует обновлению клеток, повышению иммунитета и обмену веществ [3].

Из этого следует вывод, что нужно придерживаться определенных принципов правильного питания. Первый и один из самых важных – это энергетическая сбалансированность питания. Вторым принципом – разнообразие и сбалансированность в питании. Третий принцип – соблюдение режима [5]. К сожалению, эти принципы редко соблюдаются молодежью.

В ходе исследования для более детального изучения были выбраны несколько «популярных» продуктов, которыми обычно питается молодежь, т.е. чипсы, сухарики, газированные напитки, сладости, «быстрая» еда. Эта еда содержит добавки, которые вызывают привыкание и выбрасывают гормон наслаждения в мозг. Это, так называемые, усилители вкуса. Один из них, например, глутамат натрия, воздействует на все рецепторы языка и раздражает их, таким образом, пища кажется человеку невероятно вкусной [2].

Глутамат натрия используется практически везде. Человек, попробовав продукт, испытывает желание купить его еще раз, создается «эффект привыкания».

Его чрезмерное употребление может привести к головным болям и тошноте, а также к заболеваниям нервной системы [4].

Правильное питание предполагает психологическую готовность к тому, что процесс потребления пищи должен иметь цель: сохранение и улучшение здоровья. Исключительно психологические задачи: развитие организма, определенной культуры питания, формирование полезных, здоровых привычек и, главное, формирование потребности к здоровому образу жизни.

Культура питания, имея производное значение от культуры, потому и относится к психологической проблеме, потому, что любая культура включает в себя нравственный, т.е. осознаваемый фундамент определенных норм и правил поведения. В данном случае, речь идет о правилах санитарно-гигиенических, экологических, энергетических и т. д. Экопитание предполагает не просто тепловую обработку продуктов, но и максимальное отсутствие синтетической, пищи химической промышленности. В современной жизни этого добиться сложно, но мотивация, помноженная на рефлексивное отношение к своему здоровью неминуемо приведет к необходимости разнообразия пищи при ее естественной (природной) составляющей, исключаяющей к тому (вновь психологический фактор!) переедания или обжорства.

В целом, подводя итоги, необходимо отметить, что рациональное питание, являясь необъемлемым компонентом здорового образа жизни [6], целиком выстраивается на психологической готовности человека к нему.

### ***Список литературы***

1. Академик Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/6653/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/6653/) (дата обращения: 21.02.2016).
2. Гизатулина Г.Ф. Глутамат натрия и все его секреты // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – Т. 4. – №5. – С. 878.
3. Ефремов А.Ю. Значение рационального питания в молодежном возрасте / А.Ю. Ефремов, К.А. Муштакова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 2. – №2 (3). – С. 418–419.

4. Комарова С.Г. Применение пищевых добавок на Российском рынке // Успехи в химии и химической технологии. – 2015. – Т. 29. – №2 (161). – С. 58–60.

5. Увелка ООО «Ресурс» // Рациональное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.uvelka.ru/cook\\_together/zdorovoe\\_pitanie/osnovyi\\_zdorovogo\\_pitaniya\\_/ratsionalnoe\\_pitanie.html](http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie/osnovyi_zdorovogo_pitaniya_/ratsionalnoe_pitanie.html) (дата обращения: 22.02.2016).

6. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» // Рациональное питание в жизнедеятельности человека. Гигиена и культура питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://46cge.rospotrebnadzor.ru/info/104897/> (дата обращения: 22.02.2016).