(cc) BY

Гульдерова Виктория Николаевна
студентка
Тютюнникова Евгения Борисовна
канд. с.-х. наук, доцент, преподаватель
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ВИТАМИНОВ НА ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в данной статье поднимаются актуальные вопросы, связанные со здоровьем человека, в частности рациональное питания и прием витаминов. Авторы рассмотрели сбалансированную организацию суточного меню и методом анкетирования узнали, что едят студенты и принимают ли они витамины.*

Ключевые слова*: здоровье, рациональное питание, витамины, белки.*

В нашем исследовании будет уместно вспомнить мысли великого древнего философа Сократа, который мудро отмечал: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Действительно, современной ритм жизни несет за собой постоянный стресс, который тесно связан с загруженностью на учебе, работе. Самые различные жизненные ситуации заставляют испытывать эмоции, не всегда положительные. Интенсивный ритм жизни, поиск себя и своего пути – довольно сильный стресс. Для устойчивости нервной системы и здоровья организма в целом, в таких условиях очень важно правильно питаться, заниматься физической культурой и принимать витамины.

Актуальной проблемой современности является ухудшение состояния здоровья человечества. По уставу Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Если

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

взять все здоровье человека за 100%, то оно на 30% зависит от наследственности на 10% от экологии, от медицины на 10%, но только от образа жизни – на 50%.

Питание – это процесс поглощения живыми организмами еды для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития. Нельзя забывать, что недостаток в питании особенно важных организму химических соединений (белок, витамины и т. п.), способен привести к возникновению авитаминоза. Поэтому люди, которые в большом количестве потребляют «вредную еду», чаще страдают недостатком витаминов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Признаки авитаминоза: выпадения волос, ухудшение зрения, ломка ногтей, частая сонливость. При обнаружении таких симптомов следует задуматься о своем питании, если ситуация не изменяется стоит посетить врача – витаминолога.

Что же такое рациональное питание и как его правильно организовать?

Диетологи и научные деятели считают питание рациональным лишь в том случае, если оно сбалансировано. Это означает, что соотношение пищевых веществ в рационе должно быть построено с учетом индивидуально-типологических качеств организма, пола, возраста, профессии, экологии и др.

Рациональное питание – это физиологически полноценное и правильно организованное своевременное поступление питательных веществ, которые требуются для осуществления нормальной жизнедеятельности организма.

Белок – это строительная основа нашего организма. Белками насыщены такие продукты как рыба, мясо, орехи, горох, фасоль, соя.

Кисломолочные продукты (кефир, творог) отличаются от других веществ высокой биологической активностью, имеют свойства уменьшать и подавлять бродильные процессы в кишечнике.

Овощи и фрукты в свежем состоянии содержат большое количество витаминов и около 60–90% воды. С помощью овощей человек получает такие витамины, как С, группы В, каротин, минеральные вещества, микроэлементы, соединения кальция, фосфора, магния, железа, марганца и др. Растительная пища благоприятно влияет на обмен веществ и способствует лучшему перевариванию и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

усвоению пищевых веществ, поэтому обязательно должна присутствовать в большом количестве в суточном рационе.

При организации рационального питания важно учитывать особенность каждого продукта и их сочетаемость. В ежедневном меню должно быть правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Для определения баланса существует «правило тарелки»: ее мысленно делят на три части, из которых половина рациона занимают овощи и зелень, 25% отдают сложным углеводам (каши, бобовые), 25% остается белковым продуктам.

Очень важно, чтобы утренний завтрак прежде всего был сытным. Он может состоять из мяса или рыбы в вареном или тушеном виде с большим количеством овощей, из яиц, сыра, хлеба с чаем, кофе или молоком. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, пшенную), а также фрукты.

Полноценный обед может быть как из 3 некалорийных блюд, так и из одного более сытного. Например, на первое – суп, борщ, щи, свекольник или окрошка. Вторые блюда обычно состоят из гарнира различных круп или картофеля к овощам или мясу. На третье подают компоты, соки или желе.

Ужин должен содержать такие пищевые вещества, которые перевариваются и усваиваются в короткие сроки. Таким требованиям в большей степени отвечают кисломолочные продукты. Можно готовить овощные салаты, соки из плодов и овощей, использовать фрукты, ягоды.

Мы провели анонимное анкетирование среди студентов 2 курса Армавирского государственного педагогического университета и узнали, чем питается каждый студент, как он себя при этом чувствует и принимает ли он какие-либо витамины. Результаты таковы: 64% опрошенных принимают различные витаминные комплексы, но не ограничивают себя в употреблении «нездоровых» продуктов; 25% – дополнительно к пище не принимают витамины и не имеют сбалансированного питания; 8% – принимают как витамины, так и здоровую пищу; 3% – оказались вегетарианцами и из них, только несколько не употребляют витамины в качестве дополнения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, результаты показывают, что большинство студентов знают о пользе витаминов и поэтому заботятся о наличии их в организме, а вот сбалансированного питания у них нет, кто-то отвечает, что из-за недостатка времени, кто-то не умеет составлять здоровый рацион.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что при составлении рациона питания, следует контролировать, чтобы он не только имел правильную энергетическую ценность, но и содержал сбалансированное количество углеводов, жиров, белков, витаминов и минеральных веществ. Необходимо построить его с учетом индивидуальных особенностей как ребенка, так и взрослого. Правильно организованное питание может не только предотвратить возникновение болезни, но и справиться с ней.

Список литературы

1. Гульдерова В.Н. Проектирование творческой и научно-исследовательской деятельности обучающихся [Текст] / В.Н. Гульдерова, Е. А. Плужникова // Научные исследования и разработки студентов: Материалы II Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 дек. 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016.

2. Угроватый Е.А. Рациональное питание – важный фактор в профилактике заболеваний школьников // Развитие современного образования: теория, методика и практика (Чебоксары, 31 июля 2016 г.).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)