

**Иванов Валентин Дмитриевич**

канд. пед. наук, доцент

**Тарасова Валерия Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

DOI 10.21661/r-119479

## **ПРОБЛЕМА НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

**Аннотация:** в статье рассматриваются основы образа жизни среднестатистического студента, в частности встречаются наиболее выраженные проблемы студента, связанные с неправильным питанием. Авторами представлены возможные способы преодоления этой проблемы.

**Ключевые слова:** питание студентов, здоровый образ жизни, фастфуд, переедание, правильное питание, здоровое питание.

**Актуальность:** проблема неправильного питания является актуальной для всех слоев населения, начиная с дошкольного и заканчивая послевузовским. Многие студенты задумываются, как неправильное питание может повлиять на их здоровье. Постоянные перекусы на ходу, перехватывание бутерброда всухомятку, поедание бургеров и прочее, все это является основой неадекватного отношения к питанию [5–8].

Студенты нового поколения – это резерв и главный ориентир нашей страны, это будущие родители, от них зависит благополучие страны и ее дальнейшее развитие. Охрана и укрепление здоровья во многом зависит от образа жизни студента [2; 8].

**Цель исследования:** в статье мы рассмотрим основные причины неправильного питания современного студента, поговорим о последствиях такого приема

пищи, выявим субъективную оценку питания и физического состояния студентов в городе Челябинск и расскажем, как бороться с проблемой неправильного питания.

### *Причины неправильного питания*

К причинам неправильного питания чаще всего относят бешенный ритм студентов, психологические особенности каждого и качество пищи. Так же очень важно отметить, что у студента свои пристрастия к еде. Не стоит забывать, что каждый студент уникален и причины неправильного питания бывают строго индивидуальными. Рассмотрим некоторые из них [1–4].

1. *Фастфуд*. В настоящее время, быстрая пища стала набирать обороты и ежедневно пользоваться спросом. От чего же это зависит, спросите вы? Во-первых, как известно, студенты малобюджетные люди и многих из них привлекает небольшая стоимость этой пищи. Во-вторых, студентов искушает быстрота приготовления такой пищи и ее оригинальные вкусовые качества. Как правило, такая еда не содержит полезных веществ и витаминов. В фастфуде много жиров, углеводов и сахара, которые в последствии приготовления образуются во вредные вещества и другие неполезные компоненты. Все эти вредные вещества откладываются в организме в виде жировых клеток. И если при неправильном питании студент ведет малоподвижную жизнь, то это прямой путь к ожирению.

2. *Переедание* – это тоже немаловажная причина. Многие студенты съедают гораздо больше, чем необходимо организму. Чаще всего это происходит от депрессии или стресса, к которым ежедневно подвержены студенты.

3. *Употребление сахара и соли в больших количествах*. Чрезмерное употребление сахара и соли способствует задержке жидкости в организме, что приводит к различным сердечно-сосудистым заболеваниям.

4. *Недостаток в меню фруктов и овощей*. Нехватка витаминов в организме развивает авитоминоз, нарушается двигательная активность кишечника, студенты все чаще болеют простудой, чувствуют усталость.

5. *Неправильный завтрак или его отсутствие*. Студенты пренебрегают употреблением завтрака с утра. Чаще всего на это связано с желанием подольше

поспать и переедание на ночь. При отсутствии завтрака организм начинает утомляться уже в первой половине дня, а в обед у студента появляется «зверский» аппетит и он передает, что приводит к нарушению метаболизма.

6. *Употребление недостаточного объема жидкости.* Наиболее полезной и эффективной жидкостью является вода, но учащиеся институтов и вузов отдают предпочтение не воде, а газированным напиткам, что приводит к снижению иммунитета и быстрому набору веса.

7. *Изнурение организма голоданием и экспресс-диетами.* Чрезмерное голодание и постоянные эксперименты над организмом может привести, как минимум – к замедленному действию метаболизма, а как максимум – доведения себя до анорексии, что в последствии приведет к летальному исходу.

8. *Еда перед книгой или телевизором.* Основная проблема современного человека, в том числе и студента, что ни дня не проходит без компьютера, телевизора, телефона и прочего. При приеме пищи за каким-либо устройством желудочный сок вырабатывается в незначительных количествах, что замедляет переваривание пищи.

#### *Тревожные последствия неправильного питания*

Многие студенты длительное время не замечают результатов неправильного питания, а заметив их не спешат устранить проблемы, связанные со здоровьем. Если вы замечаете, что у вас хроническая усталость, упадок сил или угнетенное состояние, то вероятнее всего вы питаетесь низкокалорийной пищей и ваш организм не может справиться с этим, защищаясь, он ограничивает жизнедеятельность для сохранения энергии. Только при достаточном поступлении жиров, углеводов и белков организм способен работать в правильном режиме. Если в рационе много жирной, копченной и маринованной еды, то она вытесняет продукты, которые могут принести пользу организму. И такой способ питания оставляет свой неблагоприятный отпечаток на здоровье человека – избыточный вес, хронические заболевания, мигрень, проблемная кожа. Чтобы устранить проблемы неправильного питания, следует разнообразить меню, добавить в рацион

питания следующие продукты: зелень, свежие фрукты и овощи, рыба и нежирные сорта мяса [1–5].

### *Материалы и методы исследования*

Для оценки фактического питания использовался метод опроса. Опрос проводился среди студентов Челябинска в возрасте 18–23 лет, опрошено 50 человек.

Таблица 1

#### *Особенности питания студентов (результаты опроса)*

Ответы / Вопросы	Да, довольно часто	Время от времени / как получится	Очень редко	Почти никогда
Завтракаете ли вы по утрам?	25	25	10	2
Часто ли вы посещаете студенческую столовую?	50	10	2	0
Как часто вы совершаете перекусы?	21	19	15	11
Часто ли вы употребляете нездоровую пищу? (газированные напитки, чипсы)?	39	20	2	1
Как часто вы употребляете свежие фрукты и овощи?	15	23	18	6
Часто ли вы занимаетесь спортом, подвижными играми?	19	30	9	4
Как часто вы употребляете белковые продукты (мясо, рыбу, творог, молоко, яйца и т. д.)?	13	26	23	0

Помимо этого, каждому студенту было задано еще два жизненно важных вопроса (см. табл. 2).

Таблица 2

#### *Отношение студента к своему здоровью*

Ответы / Вопросы	Да	Нет
Имеете ли вы вредные привычки?	27	35
Считаете ли вы, что питаетесь правильно?	19	43

Проанализировав ответы студентов, можно сделать вывод, что большинство студентов не соблюдают режим питания, ведут нездоровый образ жизни и в большей степени употребляют нездоровую пищу, что приводит к замедленному развитию организма, к различным сердечно – сосудистым, кишечным и раковым заболеваниям.

*Правила здорового студента (рекомендации по результатам  
опроса студентов)*

Для того, чтоб наш организм пребывал в здоровом состоянии нужно соблюдать некоторые правила. Эти правила хорошо прописаны в «Азбуке золотых правил по Майру»:

1. Замените «плохие жиры» на «хорошие». Начните употреблять продукты, которые содержат мононенасыщенные жиры и омега-3 жирные кислоты: например, оливковое масло, рыбу, орехи, авокадо. Они вместе с овощами, фруктами и цельно-зерновыми культурами снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 80%, диабета – на 90%. Но если вы просто добавите эти продукты в свой рацион, не отказавшись при этом от насыщенных и гидрогенизированных жиров, то получите лишние калории.

2. По утрам организму требуется полноценный завтрак, например мюсли или свежая зерновая каша. Завтрак должен покрывать 25% дневной потребности в калориях (не путать количество пищи с ее калорийностью!).

3. Вечером, не позднее 19 часов, легкий ужин, который снабжает организм недобранными 20–25% дневной потребности в калориях.

4. Не забудьте про обильное питье, поэтому вместо двух перекусов лучше выпить больше чистой или минеральной воды, травяного чая.

5. Займитесь спортом, двигайтесь как можно больше: откажитесь от лифта, гуляйте по утрам и вечерам, запишитесь на секцию или в спортивные кружки.

***Список литературы***

1. Амосов Н.М. Здоровье человека / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – М., 2004.
2. Апанасенко Г.Л. Здоровый образ жизни. – Л., 2008.

3. Безруких М.М. Формула правильного питания: Метод. пособ. / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Олма Медиа Групп, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://coollib.com/b/212031/read> (дата обращения: 21.03.2017).
4. Куковякин В.М. Азбука здорового питания. – М.: Рипол Классик, 2007 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fanread.ru/book/4317415/?page=1> (дата обращения: 21.03.2017).
5. Иванов В.Д. Основы рационального питания спортсменов / В.Д. Иванов, А.Е. Балаш, А.В. Хусаинов // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – №1 (7). – С. 281–284.
6. Иванов В.Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В.Д. Иванов, А.Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: Материалы Всерос. науч.-практ. конф.: В 2 ч. / Челябинский государственный университет; под ред. С.А. Ярушина, В.Д. Иванова. – 2015. – С. 31–34.
7. Иванов В.Д. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсмена / В.Д. Иванов, Р.Р. Мунирова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – №5 (6). – С. 194–195.
8. Талызов С.Н. Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – №3. – С. 16–21.