

Кочнева Алина Андреевна

студентка

Институт филологии, иностранных

языков и медиакоммуникации

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ПРОБЛЕМА НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** данная статья посвящена проблеме сбалансированного питания современного студента, а также отклонениям в физическом и нервно-психологическом состоянии человека при его отсутствии. Правильное питание является одним из ключевых факторов, влияющих на работоспособность студента, а также на поддержание нормального кровяного давления, зрения и других медицинских показателей. Среди студентов Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникации Кемеровского государственного университета был проведен опрос, в результате которого было установлено, насколько правильно питаются студенты вуза.*

***Ключевые слова:** питание студентов, правильное питание.*

Питание играет важную роль в формировании физического здоровья индивида. Физическое здоровье – это состояние организма, при котором основные физиологические показатели лежат в пределах нормы и адекватно изменяются при различных физических нагрузках и состоянии внешней среды. Питание, дыхание и движение непосредственно влияют на биологическое развитие человека.

В наши дни проблема здорового питания очень актуальна, особенно среди студентов. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности потреблять сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и различных макро- и микроэлементов, что приводит к развитию гастрита, язв и нарушению обмена веществ. По проведенному опросу выяснилось, что более 60% студентов факультета перекусывают на ходу и не посещают столовую в

виду отсутствию времени. Лишь 23% приносят еду из дома, однако также употребляют ее в холодном виде, зачастую в коридорах университета. Остальная часть опрошенных (17%) вообще не питаются в университете и предпочитают дождаться конца пар чтобы поесть дома.

В последнее время продукты быстрого питания очень популярны среди студентов. Однако в них не содержится ничего полезного. Такие перекусы наполнены ароматизаторами, красителями и другими веществами, которые приводят к ожирению, сахарному диабету, повышенному холестерину и артериальному давлению. При выборе продуктов для перекуса, студенты учитывают не только время, отведенное на обед, но и свои финансовые возможности. Именно поэтому бутерброды, шоколад и различные газированные напитки предпочтительнее комплексного обеда.

Для нормального функционирования организма необходимо разнообразное питание, включающие в себя мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Именно они являются источниками белка и помогают организму восстанавливать клетки и ткани. Следует также отметить, что рыба улучшает деятельность головного мозга и весьма полезна при длительных умственных нагрузках. Углеводы, содержащиеся в хлебе, картофеле и кондитерских изделиях, служат «топливом» для клеток головного мозга, поэтому в небольших количествах также не заменимы. Потребление жиров и углеводов должно четко контролироваться, несмотря на то, что они необходимы для поддержания нормального функционирования организма, их чрезмерное потребление приводят к появлению «пустых калорий», которые приводят к появлению жировых отложений.

Проблемы с культурой питания наблюдаются, в основном, у девушек. В погоне за идеальной фигурой они намеренно пропускают приемы пищи, заменяя их на низкокалорийные йогурты и фрукты. Низкоуглеводные диеты, разгрузочные дни на кефире или воде в совокупности со стрессом и серьезными умственными нагрузками приводят к снижению работоспособности и нервным срывам.

При длительном недоедании или голодании количество глюкозы (основного источника питания мозга) сокращается, что приводит к нарушению мыслительных процессов и способности четко мыслить.

Наряду с правильным питанием в жизни каждого студента должна присутствовать физическая нагрузка. С ее помощью можно не только поддерживать тело в хорошей форме, но и эмоционально отдыхать от проблем в университете.

Проанализировав полученные результаты можно дать несколько советов по улучшению качества питания современного студента:

1. Приемы пищи должны стать фиксированными.
2. Продукты быстрого приготовления, а также сахаросодержащие должны быть заменены на овощи и фрукты.
3. При отсутствии возможности питаться в столовой, необходимо принести с собой контейнер с едой.
4. Избегать диет и дефицита полезных макро- и микроэлементов.

Список литературы

1. Жаров Л.В. Человеческая телесность: философский анализ / Л.В. Жаров. – Ростов н/Д, 1988. – 59 с.
2. Смоляр В.И. Рациональное питание / В.И. Рациональное питание. – Киев, 1991. – 123 с.
3. Ефимова А.А. Основы рационального питания / А.А. Ефимова. – Петропавловск-Камчатский, 2007. – 36 с.