

**Христинина Евгения Викторовна**

студентка

ФГБОУ ВО «Российский экономический  
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье приведен анализ данных, которые были получены в результате исследования режима питания студентов-юношей, даны некоторые рекомендации по осуществлению рационального питания юношей.*

**Ключевые слова:** *рациональное питание, студенты-юноши, сбалансированность, режим питания.*

Организация правильного питания студенческой молодежи в наши дни особенно актуальна. Ведь они находятся в таком возрасте, когда формирование их организма только завершается. Помимо этого, сбалансированное во всех отношениях питание значительно влияет на результаты образовательного процесса в целом.

В большинстве случаев, мужчины питаются неправильно. Едят много жареного, жирного, полуфабрикатов, снеков. Пьют газированные напитки, пиво так далее. В молодом возрасте организм еще в состоянии справляться с такой нагрузкой на желудочно-кишечный тракт, тогда как с годами у мужчин могут появиться проблемы со здоровьем. Именно поэтому не только женщинам, но и мужчинам следует внимательно относиться к своему здоровью и тщательно следить за своим питанием.

«Следить за своим питанием» предполагает соблюдение принципов рационального питания. Они включают следующие: энергетическая сбалансированность рациона; сбалансированность рациона по макро- и микронутриентам; соблюдение режима питания, что подразумевает дробное питание 3–4 раза в сутки, питание в одно и то же время, последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Автором статьи был проведен опрос юношей-учащихся высших учебных заведений России, целью которого было изучение особенностей их питания.

Анализ результатов ответов позволил выявить такие данные:

- 87% опрошенных юношей не следят за калорийностью своего дневного рациона;
- только 24% студентов полноценно питаются 3–4 раза в день, остальные чаще всего питаются перекусами.

Полученные результаты в какой-то степени можно объяснить тем, что у парней достаточно остро стоит вопрос нехватки времени на соблюдение режима питания по причине неудобного учебного расписания. Помимо этого есть вероятность, что у респондентов недостаточно развиты навыки тайм-менеджмента. Исходя из собственных наблюдений автора, юноши действительно чаще всего перекусывают бутербродами и другими закусками, содержащими большое количество быстрых углеводов. При этом это не бутерброды домашнего приготовления, а еда из предприятия питания типа фаст-фуд. Также такие результаты могли быть получены по той причине, что студенты, живущие в общежитиях, еще не полностью адаптировались к новым задачам, стоящим перед ним. Очень часто парни не считают нужным или не умеют готовить пищу, а покупают полуфабрикаты. Помимо этого, весомая часть студентов пока не приспособились к необходимости ведения собственного бюджета, не умеет правильно распределять денежные средства, поэтому, стараясь экономить, покупают блюда быстрого приготовления (лапша, пюре, супы и т. д.)

Говоря о рекомендациях, которые позволили бы исправить сложившуюся ситуацию, можно сказать следующее:

- необходимо проводить популяризацию здоровой пищи среди студентов, особенно иногородних;
- организовывать мастер-классы по приготовлению легких и быстрых в приготовлении, но полноценных блюд;
- внедрять комплексные обеды в точках питания студентов по приемлемым для них ценам и т. д.

Что касается советов по питанию и продуктов, которые необходимо употреблять юношам, то можно назвать следующие:

- рацион мужчины должен быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, зерновые продукты, овощи и фрукты, молочные продукты;
- по возможности необходимо отказаться от употребления полуфабрикатов, консервированных блюд, продуктов с искусственными добавками, жирной и жареной еды;
- как известно, для организма мужчины очень важна белковая пища, поэтому в рационе должна присутствовать рыба, нежирные сорта мяса, морепродукты, творог;
- овощи и фрукты содержат большое количество витаминов, поэтому включать растительную пищу в рацион нужно обязательно.

Таким образом, в данной статье были описаны результаты опроса о некоторых аспектах питания студенческой молодежи, а именно – ее мужской половины. Было выявлено, что существуют значительные нарушения в их режиме питания, а также отсутствие знаний о необходимости контролировать энергетическую ценность своего суточного рациона. Приведены некоторые рекомендации по организации правильного питания юношей-студентов, а также перечислены некоторые продукты, которые должны присутствовать в рационе студента мужского пола.

### ***Список литературы***

1. Беляева М.А. Разработка рационов питания для студенческой молодежи / М.А. Беляева, Е.В. Христинина, Е.А. Сапрыкина.
2. Меню здорового питания для мужчин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pitanie-club.ru/menyu-zdorovogo-pitaniya-dlya-muzhchin/>