

Эннс Екатерина Андреевна

студентка

Соболь Юлия Владимировна

преподаватель

Цыганкова Виктория Олеговна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье затрагиваются вопросы значения правильного питания и здорового рациона для молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях, а также его влияние на здоровье и физическое развитие. Авторами рассмотрены принципы и основы сбалансированного рациона.*

***Ключевые слова:** правильное питание, здоровье, здоровый образ жизни, студенты.*

Здоровье питание является центральной проблемой в теме ведения здорового образа жизни, так как именно качественный рацион – ключевое условие продолжительной жизни без ущерба организму, высокой работоспособности и защиты от неблагоприятных факторов из внешней среды. Согласно мнению врачей и ученых, именно нехватка ежедневной нормы тех или иных микро- и макронутриентов приводят к ослаблению здоровья, снижению концентрации, значительному упадку сил и энергии. Причинами данной проблемы становится неосведомленность и некомпетентность людей в вопросах питания и поддержания личного здоровья на бытовом уровне, в особенности это явление заметно у студентов: нехватка времени и средств, загруженный график, сидячий образ жизни и зачастую отсутствие должного временного перерыва между парами для полноценного приема пищи – все это приводит к невозможности и нежеланию следить

за рационом. Однако, стоит осознавать все последствия и нести полную ответственность при несоблюдении основных правил. К наиболее распространенным нарушениям при отсутствии корректного рациона можно отнести:

- 1) дефицит энергии;
- 2) дисбаланс микро- и макроэлементов;
- 3) риск ряда заболеваний и ослабление иммунитета.

Итак, к основным правилам питания следует отнести.

Первое – равновесие энергетической ценности суточного рациона студента и его энергозатрат. Самым точным способом подсчета считается формула Миффлина – Сан-Жеора, опубликованная в 1990 году и являющаяся усовершенствованной версией формулы из труда о базальном метаболизме человека Фрэнсиса Бенедикта и Джеймса Харриса в 1919. Формула Миффлина – Сан-Жеора выглядит так:

– для женщин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$;

– для мужчин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Данная формула учитывает физическую нагрузку человека на основе выведенного коэффициента. Так, приемлемыми для студентов коэффициентами будут: 1,2 для тех, кто проводит все свое время за учебным процессом и ведет сидячий образ жизни; 1,375 – при наличии разминок 1–3 раза в неделю; 1,55 – при посещении занятий физической культуры 3–5 раз в неделю; 1,725 – если студент усердно и полноценно тренируется 6–7 раз в неделю.

Второе – сбалансированность питания и правильные пропорции белков, жиров и углеводов с учетом индивидуальных особенностей и заболеваний желудка. Объем белка для здорового студента в среднем должен составлять 25% от общей дневной нормы калорийности, жира – 20%, углеводов – 55%.

При этом белки употребляются в соотношении 70% животного происхождения и 30% растительного, жиры – 35% насыщенных, 64% ненасыщенных и 1% трансжиров, углеводы – 80% медленных (сложных), 20% быстрых (простых). К

углеводам можно также отнести клетчатку, однако она не усваивается организмом, поэтому не имеет ограничений в употреблении, то есть не несет никакой энергетической ценности.

Во время сессии следует внести некоторые изменения в пищевой рацион, добавив кисломолочные продукты и растительные жиры, что позволит снизить уровень стресса и улучшить работоспособность.

Помимо этого, важную роль играет гликемический индекс (ГИ) – показатель влияния углеводов на изменение уровня глюкозы в крови. Чем выше гликемический индекс, тем быстрее растёт уровень сахара крови. Нельзя употреблять продукты исключительно высокого или низкого ГИ, необходимо придерживаться баланса.

Третье – режим питания. Одними врачами и нутрициологами рекомендуется планировать 3–4 приема пищи в день, другими – 4–5. Мнения в данном вопросе расходятся, а последние исследования, затрагивающие эту тему, заявляют о том, что количество приемов пищи вообще не имеет значения. Однако, исходя из бытового опыта прошлых поколений и ритма жизни студентов, разумным считается следующая схема питания: завтрак, обед, полдник и ужин. Утром организму важно получить наибольшую из всего ежедневного рациона порцию сложных углеводов, на вечернее же время не следует готовить мясные блюда, крепкий чай и кофе. Стоит отметить, что последний прием пищи должен происходить не позднее, чем за 2 часа до сна для лучшего усвоения.

Таким образом, правильное питание – залог долгой и активной жизни. Каждому человеку, в особенности молодому студенту, будущему специалисту, необходимо следить за рационом и поддерживать водный баланс. Не рекомендуется сепарировать питание от физических нагрузок, а наоборот, сочетать физические упражнения, влияющие на тонус мышц, и разнообразные приемы пищи. Следует помнить о важности пропорций нутриентов, выдерживать временные рамки.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях:

актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац.-науч. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

2. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац.-науч. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

3. Соболев Ю.В. Основы методики обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 307–311.

4. Соболев Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 311–314.

5. Соболев Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сб. мат. V Междунар.-практ. конф. – М., 2021. – С. 18–22.

6. Соболев Ю.В. Оздоровительное значение плавания / Ю.В. Соболев, В.Ю. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац.-науч. конф. – СПб., 2021. – С. 257–261.