(cc) BY

Ворошилова Алина Андреевна
студентка
Соболь Александра Александровна
студентка
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТА

Аннотация*: в статье рассмотрен вопрос правильного питания в студенческой среде.*

Ключевые слова*: правильное питание, студенты, ЗОЖ.*

Здоровье – самая ценная вещь. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если мы небрежно относимся к некоторым вещам, мы можем заменить их, но мы не можем заменить собственное тело. Многие болезни – это всего лишь результат неправильного питания. Если мы будем обращать внимание на то, что мы едим, мы сможем сохранить свое здоровье. Пища, которую мы едим, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, гарантирует их постоянное обновление и является источником энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от того, что мы едим. То, что мы едим, влияет на нашу работоспособность, здоровье, физическое развитие и рост, неврологическое и психологическое состояние и продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Студенты должны расти здоровыми, подтянутыми, благополучными и сильными. Из всех факторов окружающей среды питание является самым важным. Поэтому важно обеспечить полноценное и правильное питание с раннего возраста, как необходимое условие хорошего здоровья. Студенческая жизнь чрезвычайно насыщенна, разнообразна и нагружает нервную систему. Нагрузка значительно возрастает, особенно во время сессий.

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

Хроническое недосыпание, нарушение режима дня, режима питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическим срывам. Чтобы компенсировать эти негативные условия, необходимо правильно питаться. Общее состояние, активность и работоспособность организма зависят от пищи. Принимайте пищу не менее трех-четырех раз в день, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным. Обед должен быть вкусным горячим блюдом, которое не следует заменять фастфудом. Ужин должен состоять из легкоусвояемых молочных, крупяных и овощных блюд. Вечером не следует употреблять мясные блюда и крепкий чай или кофе. Содержание белка в рационе особенно важно. При его недостатке в рационе наблюдаются слабость, вялость, потеря веса, плохой рост, снижение сопротивляемости заболеваниям, плохая успеваемость и недостаточная работоспособность. Избыток белка в рационе приводит к нарушению обмена веществ и снижению аппетита. Ежедневный рацион студента также должен содержать достаточное количество жиров. Мясо, молоко и рыба являются скрытыми источниками жиров. Животные жиры хуже усваиваются, чем растительные, и не содержат важных жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Углеводы также необходимы для пополнения запасов энергии в организме. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна. Питание является важнейшим фактором окружающей среды, влияющим на состояние и развитие организма. Для нормального функционирования организма питание должно быть разумным, адекватным и физиологически полноценным. Это означает, что количество и качество пищи должно соответствовать физиологическим потребностям организма. Все учащиеся должны помнить, что для нормального функционирования организма основные составные части пищи: белки, жиры, углеводы, витамины –должны быть сбалансированы. Важно, чтобы потребление калорий соответствовало энергетическим потребностям организма в зависимости от индивидуальных особенностей, таких как рост, вес, возраст и степень физических и умственных нагрузок.

Список литературы

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

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б.Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю.Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, Цыганкова В.О. // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А.Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

5. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О.Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

6. 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. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования

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

кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

7. Чапурко Т.М. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т.М. Чапурко, В.О. Великая, Д.В. Сухова [и др.] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – №134. – С. 1252–1272.

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