

Н.В. Тарасевич, 1 курс

*Научный руководитель – А.А. Змачинский, к. п. н., доцент
Белорусский государственный университет физической культуры*

Актуальность темы объясняется тем, что в настоящее время неправильное питание студентов является одной из основных причин роста заболеваемости студенческой молодёжи. От питания в значительной степени зависит наше здоровье, общее самочувствие, работоспособность, успеваемость студентов.

Всемирной организацией здравоохранения было установлено, что здоровье на 50-55% зависит от условий и образа жизни, главными компонентами которого являются правильное питание и двигательная активность. Правильным считается рациональное, сбалансированное питание, которое характеризуется оптимальным соотношением пищевых веществ. Рациональным называют питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном.

Существует три подхода к рациональному питанию. В первом акцент делается на завтрак, составляющий 40-50% калорийности дневного рациона. Авторы обосновывают эти рекомендации тем, что у большинства людей активность организма выше именно в первой половине дня, им больше подходит плотный завтрак. Второй подход основан на равномерном распределении пищи при трёх-пяти разовом питании. Третий подход рекомендует максимальный ужин (около 50% суточной калорийности). При этом ужин должен быть не позднее 18-19 часов и не менее чем за 2-3 часа до сна. Указанные подходы не в полной мере учитывают циклический характер работы внутренних органов. С нашей точки зрения, именно этот фактор должен быть положен в основу модели режима правильного питания студентов. Обоснуем такой подход и раскроем его содержание.

Каждый человек индивидуален и питание не может быть одинаковым у всех людей, однако пищеварительная система устроена у всех людей одинаково и все подвержены воздействию внутренних биоритмов, которые определяются внешними природными явлениями: циклическим движением Луны по орбите, суточной сменой дня и ночи и др.

Установлено, что в определённые часы функциональная активность некоторых органов повышается, именно поэтому мы считаем рациональным связывать организацию режима питания с циклическим характером работы внутренних органов. Согласно суточному ритму с 3 до 5 утра активны почки, соответственно идёт очищение крови от конечных продуктов жизнедеятельности организма, с 5 до 7 – толстый кишечник (идёт всасывание воды, формирование и выведение каловых масс); с 7 до 9 – желудок (происходит химическая и частично механическая обработка пищи, подготовка её к предстоящему всасыванию); с 13 до 15 – тонкий кишечник (происходит расщепление и всасывание питательных веществ); с 17 до 19 – очистка крови, т.к. работают почки, с 19 часов деятельность всех органов замедляется, организм перестраивается на отдых, процесс пищеварения приостанавливается.

На этом основании нами предлагается следующая модель питания с учетом биоритмов человека, для людей, имеющих продолжительную умственную нагрузку при умеренной или небольшой физической активности в течение продолжительного времени первой половины суток (студенты относятся именно к этой категории населения):

1) в 5-6 часов необходимо выпить 1-2 стакана питьевой воды – это усилит работу кишечника и будет способствовать эвакуации содержимого толстого кишечника;

2) в период с 7 до 9 часов утра, когда желудок наиболее активен, целесообразно провести первый завтрак. В это время будет осуществляться максимальное усвоение питательных веществ, на-

сыщение организма, при этом желудок быстрее освободится от пищи. При этом с учетом выше указанных особенностей режима дня, предпочтение лучше отдавать белковой пище, обеспечивающей длительное поступление энергии;

3) в 11-13 часов – второй завтрак. Мы рекомендуем данное время, поскольку к этому времени пища, съеденная на завтрак, уже покинет желудок. Как и любой орган человеческого организма, система пищеварения должна работать циклически: нагрузка-отдых. У здорового человека процесс пищеварения в желудке заканчивается в основном через 2-4 часа, но может достигать 6 часов. Это зависит от того, что и в каком количестве съел человек. При работе желудка в течение трех часов один час желателен отвести на «отдых» от приёма пищи. Поэтому интервал между приёмами пищи должен быть не менее 3-4 часов. На второй завтрак рекомендуем съесть богатые углеводами продукты, которые быстро снабжают организм энергией: фрукты, овощные салаты. Ко времени, когда они попадут в тонкий кишечник, наступит наибольшая его суточная активность, и витамины, содержащиеся в съеденных фруктах и овощах, усвоятся наиболее полно;

4) обед рационально проводить в 14 -16 часов (овощной салат и кашу);

5) на ужин – в 17-19 часов, лучше всего съесть молоко или кисломолочные продукты.

Кроме того лучшему пищеварению, помимо следования биоритмам организма, способствует приём пищи в одно и то же время, т.к. со временем вырабатывается определённый ритм работы пищеварительных желез, условный рефлекс на время еды.

Выбор продуктов, предложенных нами в данной модели питания, обоснован кислотно-щелочным балансом внутренней среды организма. Учёными-диетологами разработаны нормативы рационального питания, которые предусматривают, что каждый человек на одну часть «закисляющей» пищи должен съесть шесть частей «ощелачивающей». Это обусловлено тем, что «кислая» пища является тяжелой для организма и в последствии, наряду с другими причинами, будет способствовать развитию атеросклероза, остеохондроза, остеоартроза и др. болезней.

В течение дня порции еды должны быть небольшими. Это объясняется двумя причинами: во-первых, – чтобы не растягивать стенки желудка, во-вторых, когда мы потребляем трудноперевариваемую или обильную пищу, организму требуется значительное количество крови, чтобы осуществить пищеварительный процесс. Соответственно отток крови в пищеварительный тракт уменьшает поступление крови в мозг и мышечную систему; поэтому у студентов снижается внимание, ощущается слабость и сонливость.

Важно поддерживать водно-солевой баланс организма. По мнению специалистов, в течение дня необходимо выпивать не менее 1,5 - 2 л жидкости, но не напитков, содержащих синтетические компоненты. Пить следует за 30 мин. до еды или через 1,5 - 2 часа после, чтобы не понижать концентрацию желудочного сока. Поскольку организм человека на 60-80% состоит из воды, она играет ключевую роль в процессах метаболизма. Вода - основной растворитель пищи, витаминов и минералов. Она основным компонентом крови, обеспечивает транспортировку всех веществ в организме и способствует выводу токсичных веществ, является. Вода помогает отличить ощущение жажды от голода. Нехватка воды сначала угнетает, а затем подавляет многие функции организма.

Таким образом, в работе на основе изучения и анализа литературных источников по питанию человека предложена рациональная и биологически оправданная модель питания студентов по внутренним биоритмам организма. Данная модель позволяет учесть специфику режима дня студентов, определяемого расписанием занятий, местом проживания, материальным положением студентов.

Список использованных источников

1. Жизнь, здоровье долголетие: Советы профессоров / Сост.-ред. Е.А. Пресман; науч. ред. В.С.Улащик. – Минск.: Беларуская навука, 1998. – 622 с.
2. Соколов, П.П. День здоровья делового человека / П.П. Соколов. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1995. – 191 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
3. Броневицкая, Г.М. Спланхнология (учение о внутренних органах): учеб. нагляд. пособие / Г.М. Броневицкая, Л.А.Лойко, Н.Н. Францкевич; – 2-е изд., испр. – Минск: БГУФК, 2009. – 80с.