

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕЖИТИЯ

*Левковец И.И., 1 курс,
Журавский А.Ю., к.пед.н., доцент,
УО «Полесский государственный университет»*

Необходимым условием организации учебного процесса является рациональное питание, включающее достижение энергетического баланса, установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, сбалансированности минеральных веществ и витаминов, ритмичности приема пищи.

При всей значимости питания для нормальной жизнедеятельности человека существенные нарушения студентами здорового образа жизни связаны именно с питанием. Современного студента должны волновать такие проблемы, как режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье. Заметим, что во все времена студентов отличала низкая культура питания, которая проявляется в пренебрежении к режиму питания, избыточном потреблении лакомств, напитков, обладающих наркотическими свойствами (кофе, алкоголь), неумение организовать питание в зависимости от нагрузки, некомпетентное ограничение в питании в угоду молодежной моде.

Как известно, пища служит источником энергии для работы всех систем организма, роста и обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. В среднем суточное потребление энергии юношей составляет 2700 ккал, у девушек – 2400 ккал, а при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом энергозатраты возрастают до 3500-4000 ккал. В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона должна повышаться до 3000 ккал, а потребление белков – до 120г. Вообще, перед напряженной физической (спортивное соревнование и т.п.) или умственной (зачеты, экзамены) работой за 1-2 недели рекомендуется увеличить и количество углеводов в дневном рационе. Но это следует делать не за счет сахара, а за счет крахмала. Большое значение имеют витамины А, В₁, В₂, В₁₂, С и РР, потребность в которых возрастает при напряженной умственной и физической работе.

Овощной рацион лучше строить на основе белокочанной капусты, свеклы и моркови, есть яблоки, лесные орехи, смородину – продукты, традиционные для Беларуси. Жирная мясная пища обязательно должна сочетаться с салатом, что способствует ее более полному усвоению.

Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день, а ужинать не менее чем за 2-3 часа до сна. Выбрав тот или иной пищевой режим, важно строго соблюдать его, поскольку резкие

перемены в питании, пищевые стрессы отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения.

Пища и интеллект. Мозг человека состоит из множества нервных клеток – нейронов: только кора больших полушарий содержит около 18 млрд. клеток. Связь между клетками мозга осуществляется с помощью синапсов. Непрерывный обмен информации между нервными клетками обеспечивается с помощью нейротрансмиттеров (химических передатчиков). От работы синапсов, потребляющих энергию, зависит поступление информации, необходимой для мыслительной деятельности. Чтобы иметь возможность продуктивно работать, мозг нуждается в большом количестве энергии. Хотя масса мозга человека составляет всего 2-3% массы тела, он ежедневно потребляет 20% энергии, получаемой с пищей. Следовательно, от того, как мы питаемся, зависит интенсивность мыслительной деятельности. Определенные продукты питания способствуют большей восприимчивости (морковь – улучшает память, так как активизирует обмен веществ в мозге), стрессоустойчивости (бананы – содержат серотонин – вещество, которое нужно мозгу для ощущения благополучия; перец – чем острее, тем лучше: содержащиеся в нем ароматические вещества способствуют выделению в организме собственного «гормона счастья» – эндорфина; капуста – снимает состояние нервозности благодаря понижению активности щитовидной железы), позволяют быстрее думать (орехи – классическое средство, способствующее длительной концентрации внимания, укрепляют нервы, активизируют образование в мозге медиаторов; лецитин (в соевых бобах) – содержит нейротрансмиттер холин), глубже сосредоточиться (лимоны – освежают и повышают восприимчивость) и т.п.

И последнее. Примите для себя за правило: нельзя приступать к любым учебным занятиям, сдавать зачеты и экзамены, равно как начинать тренировочные занятия или выступать в соревнованиях, натошак.