

Состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, образа жизни, возраста, пола, наследственности и т.д. От правильного образа жизни – ведущего фактора, влияющего на здоровье зависит качество жизни человека.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, сахарным диабетом. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Студенческая жизнь очень насыщена и разнообразна. Она отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. При такой нагрузке на нервную систему большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и макроэлементов, органических кислот. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от степени физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты – основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза можно порекомендовать увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным. Во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков), различными «кириешками», чипсами, фаст-фудами. Ужин должен быть легким, при отсутствии крепкого чая и кофе. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки

снижает уровень стресса. Снизить переутомление поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона.

По результатам анкетирования студентов Полесского государственного университета выяснилось, что большинство студентов питается нерегулярно, зачастую 1-2 раза в день, а обед заменяют чипсами, булочками и кофе. Хотя в свою очередь студенты отметили, что готовы полноценно обедать в столовой, но к сожалению в виду переходов из одного корпуса в другой им не остается времени на посещение столовой. Особенно это актуально для студентов факультета физической культуры, так как занятия проводятся согласно расписанию в трех корпусах, а также на СК ПолесГУ. Считаю, необходимо пересмотреть расписание с учетом данных, полученных в результате анкетирования

В заключение хочется отметить, что правильное питание и активная физическая нагрузка – это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.