

Рациональное питание учащейся молодежи

В понятие «здоровый образ жизни» входит одно из главных составляющих – рациональное и сбалансированное питание. Правильное, сбалансированное питание обеспечивает рост и развитие детей и подростков, способствует улучшению успеваемости и повышению работоспособности, помогает противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вместе с пищей в организм человека поступают:

Макронутриенты – пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами, обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма.

Микронутриенты – пищевые вещества (витамины, минеральные вещества), которые содержатся в пище в очень малых количествах – миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Незаменимые (эссенциальные) – пищевые вещества, не образуются в организме человека и обязательно поступают с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний.

В последние десятилетия отмечаются существенные изменения структуры питания населения. В результате влияния социально-экономических факторов для населения характерно недостаточное потребление мяса, рыбы и фруктов, повышенное содержание в рационе питания легко усваиваемых углеводов и жиров животного происхождения. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Анализ фактического питания выявляет недостаток в пище витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, а также однообразие потребляемых продуктов, нерегулярность приемов пищи и неправильное распределение суточного рациона. Все это – показатели неполноценности и несбалансированности питания, которые могут привести к различным заболеваниям, в первую очередь – заболеваниям органов пищеварения.



Беспокоит рост популярности у населения в целом, а особенно среди молодежи, 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, сахарным диабетом и т.д.

Недостаток в рационах питания жизненно важных макро- и микроэлементов, а в ряде случаев избыток токсичных веществ способствуют нарушению процессов жизнедеятельности, снижению адаптационных возможностей организма, ухудшению здоровья.

Особенности питания студентов и учащихся средних специальных заведений.

Организму студентов и учащихся ССУЗов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Большое влияние на организм студентов и учащихся младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, 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. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты и учащиеся питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В их рационе питания преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты. В результате употребления рационов питания несбалансированных по макронутриентам (белкам, жирам и углеводам), а также по микронутриентам (минеральным веществам и витаминам), нарушении режима питания, за время учебы у многих студентов и учащихся развиваются заболевания пищеварительной системы, а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.



В связи с этим учащимся и студентам, с целью снижения показателей заболеваемости и профилактики возникновения хронических заболеваний органов пищеварения и других заболеваний, необходимо получать рациональное питание, которое подразумевает:

1. энергетическое равновесие (энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма);
2. сбалансированное питание (поступление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в определенных количествах и в определенных соотношениях, например, белков, жиров и углеводов – 1:1:4);
3. соблюдение режима питания (определенной кратности, регулярности приемов пищи, интервалов между ними).



Рекомендации для студентов и учащихся по оптимизации рационов питания.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов и учащихся. С целью обеспечения рационов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).

Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масла (20 - 25 г). Следует избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению, сахарному диабету, кариесу зубов.

С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни следует шире включать в питание растительные продукты, которые являются источником пищевых волокон.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень 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. Белки должны составлять 10-15% энергетической ценности суточного рациона, из них не менее 55 - 60% должно приходиться на белки животного происхождения за счет употребления таких продуктов, как молоко, мясо, яйца, рыба. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Углеводы - это "топливо" клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал.



Рекомендуемые нормы потребления основных питательных веществ и энергии в сутки для парней - студентов в возрасте 18-29 лет (первая группа физической активности): белки – 72г (в т.ч. животного происхождения – 40г); жиры -81г; углеводы – 358г; энергетическая ценность рациона – 2450ккал.

Рекомендуемые нормы потребления основных питательных веществ и энергии в сутки для девушек-студенток в возрасте 18-29: белки – 61г (в т.ч. животного происхождения – 34г); жиры -67г; углеводы – 269г; энергетическая ценность рациона – 2000ккал.

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. Интервал между приемами должен быть не более 4-х часов. Рационально следующее распределение общей калорийности суточного рациона по приемам пищи:

4-разовое питание:		3-разовое питание:	
завтрак	- 25%	завтрак	- 25%
обед	- 35%	обед	- 40%
полдник	- 15%	ужин	- 35%
ужин	- 25%		



Ассортимент блюд должен быть разнообразным и включать мясорыбные, овощные, крупяные, молочные и кисломолочные продукты.

Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительного 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. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избегать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона, включение в рацион питания сухофруктов.

Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В₂, В₁₂, РР, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора (1:1,5). Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба).

В качестве источников витамина С необходимо использовать отвар шиповника, черную смородину, цитрусовые фрукты, зеленый лук, капусту белокачанную в сыром виде. С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина, такие, например, как морковь (с жирами).

К здоровым продуктам для питания «вне дома» относятся фрукты: яблоко, банан, мандарин; булочка или печенье с молоком; орехи - грецкие, миндаль, в меньшей степени арахис (но только не соленый или сладкий); кисломолочные продукты – йогурт, сырок, творог; молочные продукты.

Заключение

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 и учащемуся для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

