

Литература:

1. Андрейчиков, А.В., Андрейчикова О.Н. Системный анализ и синтез стратегических решений в инноватике: Основы стратегического инновационного менеджмента и маркетинга. М.: КД Либроком, 2018. 248 с.
2. Гореликов, К.А. Антикризисное управление: Учебник для бакалавров. М.: Дашков и К, 2016. 216 с.
3. Зуб, А.Т., Панина Е.М. Антикризисное управление организацией: Учебное пособие. М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2013. 256 с.
4. Коротков, Э.М. Антикризисное управление: Учебник для бакалавров. Люберцы: Юрайт, 2016. 406 с.
5. Морозов, Ю.В. Основы маркетинга: Учебное пособие. М.: Дашков и К, 2016. 148 с.
6. Мурычев, А.В., Тавасиев А.М. Антикризисное управление кредитными организациями: Учебное пособие. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. 543 с.
7. Старикова, М. С., Пономарева Т.Н., Микалут С.М. Маркетинг: учеб.-метод. комплекс. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. 340 с.

Тимофеева Л.В., Фиронова Р.П.

Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова, г. Белгород

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК
СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ**

Для каждого человека понятие «здоровый образ жизни» разное. Основное условие и залог счастливой жизни – это здоровье. Ведь без него никак, хотя есть и медицина, но она не может избавить от некоторых болезней. Человек сам творец своего здоровья. Сохраняя здоровье, человек сам себе обеспечивает долгую и активную жизнь.

Пища – источник жизни и удовольствия, а питание – это важнейший процесс жизнедеятельности организма, от которого зависит уровень здоровья человека. «Если бы люди ели только тогда, когда они голодны, и если бы питались чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», так говорил Л. Н. Толстой. С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание. Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает

самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов [2].

Для сохранения здоровья и работоспособности пища полностью должна восстанавливать то количество энергии, которое человек затрачивает в течение суток. С этой целью составляют нормы питания для людей разных профессий, определяют какой запас энергии находится в питательных веществах, какова их энергетическая ценность. Современные методы исследования позволяют правильно подобрать нормы питания для каждого человека. При составлении пищевого рациона учитывают потребность организма во всех питательных веществах- белках, жирах и углеводах, витаминах, минеральных солях [3].

В течение суток взрослому человеку необходимо около 85 г белков (из них 48 г белков животного происхождения), 100-104 г жиров (в том числе 30 г растительных масел), и около 380 г углеводов. Ни один продукт не может полностью удовлетворить потребность организма во всех необходимых ему веществах. Например, мясо содержит все нужные аминокислоты, но в нем недостаточно минеральных веществ и витаминов. В хлебе много углеводов, но нет других необходимых организму веществ. Поэтому в питание человека нужно включать белковые продукты, растительные и животные жиры, овощи богатые витаминами и минеральными солями.

К несчастью, есть люди, которые не знают самых простых норм здоровья. Он сам выбирает заниматься ему или валяться с утра до ночи без движения. Если человек занимается, соблюдает все правила личной гигиены и здорового образа жизни, то его организм укрепляется, все меньше он болеет и радуется жизни. А если человек ведет малоподвижный образ жизни, ест все подряд, постоянно нервничает, то в каждом случае могут возникнуть проблемы со здоровьем. Чтобы такого не было человек должен с детства вести здоровый и активный образ жизни, приучать себя заниматься спортом и соблюдать все правила личной гигиены.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде. Здоровый образ жизни помогает человеку реализовать свои цели и планы, справляться с различными трудностями [1].

Актуальность здорового образа жизни вызвана увеличением и переменами характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного,

экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Важной частью здорового образа жизни студентов является правильное питание.

Целесообразность правильного питания известна всем, однако лишь немногие из нас следуют советам родителей, диетологов и других людей, которые пропагандируют вред чипсов и кока-колы.

Неважно, занят человек умственной деятельностью или трудовой, питание является источником энергии, в которой мы нуждаемся, когда наше тело находится в движении и когда оно в состоянии покоя [6].

Проблема соблюдения правильности питания в современных условиях, при наличии огромного количества пунктов быстрого питания, актуальна для всех слоев населения, от дошкольного возраста и до пенсионного. Большинство студентов не задумываются о правильности своего питания. Постоянные перекусы в местах быстрого питания приводят к нежелательным последствиям – развитие многих болезней желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и многие нарушения обмена веществ).

К причинам неправильного питания чаще всего относят бешенный ритм студентов, психологические особенности каждого и качество пищи. Так же очень важно отметить, что у студента свои пристрастия к еде. Не стоит забывать, что каждый студент уникален и причины неправильного питания бывают строго индивидуальными. Рассмотрим некоторые из них [1].

1. Фастфуд. В настоящее время, быстрая пища стала набирать обороты и ежедневно пользоваться спросом. От чего же это зависит, спросите вы? Во-первых, как известно, студенты малобюджетные люди и многих из них привлекает небольшая стоимость этой пищи. Во-вторых, студентов искушает быстрота приготовления такой пищи и ее оригинальные вкусовые качества. Как правило, такая еда не содержит полезных веществ и витаминов. В фастфуде много жиров, углеводов и сахара, которые в последствии приготовления образуются во вредные вещества и другие бесполезные компоненты. Все эти вредные вещества откладываются в организме в виде жировых клеток. И если при неправильном питании студент ведет малоподвижную жизнь, то это прямой путь к ожирению [2].

2. Переедание – это тоже немаловажная причина. Многие студенты съедают гораздо больше, чем необходимо организму. Чаще всего это происходит от депрессии или стресса, к которым ежедневно подвержены студенты.

3. Употребление сахара и соли в больших количествах. Чрезмерное употребление сахара и соли способствует задержке жидкости в организме, что приводит к различным сердечно-сосудистым заболеваниям.

4. Недостаток в меню фруктов и овощей. Нехватка витаминов в организме развивает авитаминоз, нарушается двигательная активность кишечника, студенты все чаще болеют простудой, чувствуют усталость.

5. Неправильный завтрак или его отсутствие. Студенты пренебрегают употреблением завтрака с утра. Чаще всего на это связано с желанием подольше поспать и переедание на ночь. При отсутствии завтрака организм начинает утомляться уже в первой половине дня, а в обед у студента появляется «зверский» аппетит, и он передает, что приводит к нарушению метаболизма [4].

6. Употребление недостаточного объема жидкости. Наиболее полезной и эффективной жидкостью является вода, но учащиеся институты и вузов отдают предпочтение не воде, а газированным напиткам, что приводит к снижению иммунитета и быстрому набору веса.

7. Изнурение организма голоданием и экспресс-диетами. Чрезмерное голодание и постоянные эксперименты над организмом может привести, как минимум – к замедленному действию метаболизма, а как максимум – доведения себя до анорексии, что в последствии приведет к летальному исходу.

8. Еда перед книгой или телевизором. Основная проблема современного человека, в том числе и студента, что ни дня не проходит без компьютера, телевизора, телефона и прочего. При приеме пищи за каким-либо устройством желудочный сок вырабатывается в незначительных количествах, что замедляет переваривание пищи.

Таким образом, многие студенты длительное время не замечают результатов неправильного питания, а заметив их не спешат устранить проблемы, связанные со здоровьем. Чтобы устранить проблемы неправильного питания, следует разнообразить меню, добавить в рацион питания следующие продукты: зелень, свежие фрукты и овощи, рыба и нежирные сорта мяса.

Нарушение рациона питания отрицательно сказывается на здоровье студентов. Во-первых, это обильное употребление пищи или же систематическое и излишнее поступление с ней большого количества жиров и углеводов (сладости, мучные и кондитерские изделия, крупяные блюда). Во-вторых, нерегулярное питание с редкими (1-2 раза в день) и обильными приемами пищи, а также еда перед сном. В-третьих, нарушение ритма питания.

Для предупреждения ожирения и связанных с ним заболеваний необходимо, прежде всего, избегать указанных ошибок в питании,

повысить двигательную активность, увеличить энергозатраты. Для этого необходимо выполнение различных видов физических упражнений, занятия спортом и систематический контроль за массой тела.

Несоблюдение рациона питания и отказа студентами от правильного питания заключается в следующих причинах: отсутствие систематических лекций и семинаров о правильном питании в течение всего учебного периода; нехватка времени на перемене для полноценного обеда; отсутствие блюд, приготовленных из полезных продуктов в правильном соотношении белков, жиров и углеводов [7].

Таким образом, правильное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни. Для того чтобы поднять здоровье нации, в частности благодаря подрастающему поколению, необходимо проводить мероприятия и беседы с учащимися в целях поднятия общего и частного уровня культуры питания. Для повышения качества питания среди студентов, следует улучшить условия в пользу полноценного питания в столовых, что повлечет отказы от вредных перекусов.

Литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Васильков А.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Крамской С.И., Зайцев В.П. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: материалы XII Междунар. очно-заоч. науч.-практ. конф., 3 апреля 2014 г., г. Москва. – М.: ИНЭП, 2014. – С. 19 – 22.
4. Носов В. В. Физическая культура: методические указания к теоретическому разделу для студентов 1-го курса / В. В. Носов, И. В. Переверзева. – Ульяновск, 2003. – 110 с.
5. Сафронов А. А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 690-692.
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / Фурманов А.Г., Юспа М.Б., – Мн. Тесей, 2003. – 528 с.
7. https://revolution.allbest.ru/sport/00675236_0.html