

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10555

Аннотация. В статье анализируется важность правильного питания. Обсуждается роль питания для здоровья студентов. Даны рекомендации студентам по режиму питания. Рассмотрены правила питания для поддержания умственной и физической работоспособности в разные возрастные периоды жизни.

Ключевые слова: правильное питание, режим питания, здоровье, работоспособность, диеты.

Пища является крайне необходимым жизненным аспектом. Она влияет на состояние здоровья, физическое и умственное развитие, общую работоспособность. Правильное питание включает в себя сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, действуют с пользой. Необходимо знать, что употреблять натуральную пищу полезнее, чем заменять ее на витамины и добавки. Питательные вещества из растительной пищи усваиваются лучше, чем из животной. Очень важно подобрать диету под характеристики своего организма, рацион может зависеть от физических данных, возраста, умственной и физической активности. Правильно подобранная диета не только поможет в борьбе против негативных факторов окружающей среды, но и улучшит работоспособность. Пища играет важнейшую роль в жизни любого организма. Благодаря ей мы получаем энергию, определенные диеты помогают в борьбе с заболеваниями. Не придерживаясь строгой диеты, а просто соблюдая ряд правил, мы можем продлить себе жизнь, предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, замедлить старение.

По содержанию различных питательных элементов и витаминов, все продукты можно разделить на группы, которые позволяют составить оптимальный рацион в течение дня. Группой диетологов была

разработана пищевая пирамида, представляющая из себя схему, в которой продукты разделены на 5 групп. Наверху пирамиды расположены продукты с высокой калорийностью, их стоит употреблять в меру, к ним относятся: жир, масло, соль, сахар и сладости. Однако полностью отказываться от этих продуктов не рекомендуется, они тоже имеют свою пользу. Например, растительные масла богаты витамином «Е», который участвует в процессе роста и развития. На второй ступени находятся продукты животного происхождения, к ним относятся: рыба, мясо, молоко, яйца и т.д. Все эти продукты богаты белком железом, цинком и витаминами группы «В». На третьей ступени располагаются овощи и фрукты. Овощи обеспечивают нас витаминами, являются отличным источником белка, кроме того, они не богаты жирами. Фрукты – богатый источник витаминов, в первую очередь витамина «С». Это низкокалорийные продукты, практически не содержащие жиров. Фрукты полезны в любом виде: свежем, замороженном, консервированном, сушеном, а также в виде сока, за исключением сильно подслащенных нектаров и сиропов на фруктовой основе. В самом низу пирамиды располагается большая группа продуктов, которая включает в себя крупы, злаки, хлеб, макаронные изделия и т.п. Эти продукты обеспечивают организм сложными углеводами, важным источником энергии. Цельнозерновая пища богата витаминами группы

«В», минералами и клетчаткой, необходимой для нормального функционирования пищеварительной системы. Так же стоит отметить, что в правильном питании немалую роль играет способ приготовления пищи, стоит отдать предпочтение варке и тушению, а овощи и фрукты употреблять в свежем виде. Для поддержания здоровья необходимо не только правильное питание, но и занятия физическими упражнениями, соблюдение режима дня, употребление достаточного количества жидкости. В студенческие годы молодое и неокрепшее тело юношей и девушек подвергается большому стрессу, особенно в период сессий наш организм испытывает максимальное умственное, эмоциональное и физическое напряжения. Студенты склонны забывать о своем здоровье, о важности правильного питания для их организма. В период сессии сбалансированное питание не только поддержит организм, но и облегчит усвоение материала. Молодому поколению категорически не хватает времени, они склонны питаться фаст-фудом, перекусами на бегу. Быстрая еда богата жирами и является высококалорийной, в ней не содержится полезных веществ из-за этого происходит быстрый набор веса, повышается утомляемость, все это приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Так же студенты склонны злоупотреблять энергетическими напитками, они быстро приводят в тонус, но за этим следует усталость, раздраженность, заторможенность мышления и т.д. Рекомендуют кофе заменить цитрусовым соком, он также тонизирует организм, богат большим количеством витаминов. Не стоит пропускать завтрак, это вредно сказывается на режиме питания. Студентам рекомендуют употреблять легкий, весьма питательный завтрак: каша, мюсли, творог, не следует исключать фрукты. Для поддержания работоспособности стоит устроить обеденный перекус, это может быть бутерброд, орешки, кефир, йогурт или какой либо фрукт. Далее рекомендуют плотно пообедать. Ужин должен быть более скромным, подойдет питательная, но не высококалорийная пища. Последний прием пищи должен быть минимум за три часа до сна. Особое

внимание питанию нужно уделить в период экзаменов. Следует увеличить употребление продуктов, богатых магнием: бобовые, орехи, сухофрукты, зелень, шпинат, тыквенные семечки, фасоль. Найти железо можно в крупах и яблоках. Витаминами линейки «В» поделится рыба, яйца, пшеничные отруби и молочные продукты (в частности, творог и йогурт). Для улучшения внимания и выносливости подойдут цитрусовые и свежие фрукты. Богатейшими источниками цинка являются морская рыба, фасоль и горошек, хлеб и индейка. Все эти продукты нацелены на улучшение умственной и физической деятельности, также помогут поддержать эмоциональное здоровье в период стресса. В определенный период жизни организм нуждается в разном наборе питательных элементов. Питание детей целиком зависит от матери. В этот период дети особенно нуждаются в правильном и сбалансированном питании, в который будут включены все микро и макроэлементы, витамины, необходимые для роста и развития. В возрасте от 15 до 22 лет организм не останавливается в росте, поэтому не стоит забывать о продуктах содержащих кальций, для его лучшего усвоения необходим витамин «D», в этом помогут кисломолочные продукты, жирная рыба и т.п. Девушкам стоит употреблять растительные масла для формирования репродуктивной системы. В этот период необходимо употреблять белок, лучше животного происхождения. В период от 23 до 28 лет стоит начать следить за набором веса, употреблять меньше легкоусвояемых углеводов. В возрасте от 29 до 36 лет стоит употреблять продукты с содержанием антиоксидантов, для предотвращения раннего старения, к таким продуктам относятся: зеленый чай, соя, ягоды калины и клюквы, ежевики, киви, красный виноград и паприка, морковь, индюшиное мясо, лосось, гречка и рис, белый чай. Очень важен режим приема воды. В возрасте от 37 до 46 лет в организме начинаются возрастные изменения, поэтому женщинам стоит употреблять больше йодсодержащих продуктов. Мужчинам стоит отказаться от животных жиров и соли, для предотвращения риска инсультов и ин-

фарктов из-за избытка в крови холестерина. Правильное питание в возрасте от 47 до 51 для женщин смещается в сторону растительных продуктов, так как в этот период в теле женщины происходит угасание половой системы, эндокринные изменения. Мужчинам стоит следить за артериальным давлением, отказаться от тони-

зирующих напитков. А в возрасте от 52 лет и старше стоит обратить внимание на продукты содержащие витамины, клетчатку и калий.

От правильного питания зависит наше здоровье, физическая и умственная работоспособность, продолжительность жизни.

Библиографический список

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
2. Лантнев А.П. Практикум по гигиене. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Петровский К.С. Гигиена питания. – М.: Медицина, 1971.
4. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990. – 288 с.

THE IMPACT OF DIET ON HEALTH, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

Pryanishnikov Perm state agrarian and technological university
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article analyzes the importance of proper nutrition. The role of nutrition for students' health is discussed. Recommendations are given to students on the diet. The rules of nutrition to maintain mental and physical performance in different age periods of life.*

***Keywords:** proper nutrition, diet, health, performance, diet.*