

УДК 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ



HEALTHY LIFESTYLE AND PROPER NUTRITION FOR STUDENTS

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Сумской Артем Сергеевич

студент группы 19-ИТК9-ПО2,
Инженерно-технологический колледж (ИТК),
Кубанский государственный
технологический университет
terant205@gmail.com

Тимошенко Сергей Романович

студент группы 19-ИТК9-ПО2,
Инженерно-технологический колледж (ИТК),
Кубанский государственный
технологический университет
jinkomori@yandex.ru

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос правильного питания распорядка дня студента и здорового образа жизни. Так же значимость проблемы о питании студента, которые часто могут приводить к заболеваниям и осложнениям организма что в будущем может сильно сказаться на здоровье человека, и инструкция, которая поможет и избежать основные проблемы со здоровьем которые многие люди получают еще в студенческой жизни.

Ключевые слова: ЗОЖ (здоровый образ жизни), питание, студент, здоровье, режим дня, сон, гигиена, физические нагрузки.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Sumskoy Artem Sergeevich

Student of group 19-ITK9-PO2,
College of Engineering
and Technology (ITK),
Kuban State Technological University
terant205@gmail.com

Timoshenko Sergey Romanovich

Student of group 19-ITK9-PO2,
College of Engineering
and Technology (ITK),
Kuban State Technological University
jinkomori@yandex.ru

Annotation. This article raises the issue of proper nutrition of the student's daily routine and a healthy lifestyle. Also, the importance of student nutrition problems, which can often lead to diseases and complications of the body, which in the future can greatly affect human health, and instructions that will help and avoid the main health problems that many people get in student life.

Keywords: HLS (healthy lifestyle), nutrition, student, health, daily routine, sleep, hygiene, physical activity.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ организации жизни человека, нацеленный на сохранение и укрепление здоровья, а также профилактику заболеваний. Он приводит не только к сохранению жизни, но и к улучшению ее качества и большей продолжительности. Что же такое «здоровый образ жизни». Данное понятие было разработано представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, которое направлено на сохранение и укрепления здоровья, достижение долголетия и обеспечения высокого уровня работоспособности. Социальный опрос студентов показал, что более 70 % считают понятие здорового образа жизни в отказе для себя от вредных привычек и регулярные физические упражнения [1].

Сохранение и укрепление здоровья помогает человеку оставаться активным и добиваться поставленных целей. Важной составляющей здорового образа жизни является режим, который включает в себя чередование работы отдыха, своевременное питание и сон. Рациональное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить продуктивную работу человека. Сохранение здоровья подрастающего поколения считается одной из основных общественных вопросов общества [2].

Еще Гиппократ говорил: «Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое – пищей твоей».

Еда – один из основных факторов, влияющих на продолжительность жизни. Резкий скачок, произошедший в развитии науки и техники, сказался и на рационе питания.

К сожалению, в современном обществе, во многих странах, растет количество людей, страдающих ожирением или имеющих лишний вес. Проблема затронула людей всех возрастов, даже детей. Самая частая причина набора лишнего веса – обычное переедание. Во многих семьях сложилась традиция обильного приема пищи. Порции еды детей и взрослых намного превышают их энергетические потребности, а так-же часто на столе оказываются полуфабрикаты и фаст-фуд [3].

Для нормальной работы организму человека требуется более 600 различных элементов: витаминов, минералов, воды, белков, жиров, углеводов и т.п. Однако с годами доля натуральных продуктов в рационе людей уменьшается. Их заменяют консервы, полуфабрикаты, продукты, подвергшиеся глубокой термической обработке.

При анонимном опросе студентов было выявлено, что всего предельно малая часть студентов регулярно придерживаются принципов здорового питания. Однако большая часть придерживаются, но не на постоянной основе. Остальные же, либо не придерживаются, либо совсем не знакомы с такими принципами. Что касается необходимости придерживаться принципов здорового питания, то большая часть видит в этом важность, но не считают это главным в жизни. Лишь малая часть студентов предпочитает не думать об этом совсем. Абсолютную важность правильного питания видит только четверть студентов.

Возможность соблюдать здоровое питание есть не у каждого. В основном у многих не получается из-за недостатка времени приготовить полезную пищу, из-за материальных трудностей, но не мал процент тех, у кого просто нет желания [4].

Для поддержания хорошей работы организма необходимо:

- Режим труда.

Режим труда и отдыха подстраивается для каждого индивидуальным, и соответствовать условиям организма, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента.

Важно упомянуть, что режим труда и отдыха напрямую связан процессами адаптации. Если же резервы адаптации человека иссякнут то, он начинает испытывать дискомфорт, утомляемость и высокую предрасположенность к заболеваниям.

- Организация сна.

Сон является формой ежедневного отдыха для мозга. студенту необходимо считать обычной нормой сон 7,5–8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как запасное время, которое можно часто и без последствий использовать для других целей. Постоянное недосыпание часто приводит к снижению работоспособности, утомляемости и высокой раздражительности.

- Режим питания.

Рациональное питание – физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание подстраивается на следующих основах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными питательными веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами. Самое главное необходимо удовлетворять потребность организма в воде. Основная задача при организации здорового питания студентов: обеспечение энергией и нутриентами в соответствии с возрастной физиологической потребностью организма студентов путем потребления качественной и безопасной продукции [5].

- Организация двигательной активности.

Использование физических нагрузок – один из самых обязательных факторов ЗОЖ студентов. У наибольшего числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, большая двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Из-за этого возникает важнейшая задача – определить самые удобные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности. Основной функцией питания является обеспечение организма энергией. При повышении интенсивности физической нагрузки, количество энергии увеличивается в сотни раз. Чем больше нагрузки, тем больше должно быть потреблено сбалансированной и здоровой пищи [6].

- Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела представляет собой требования к состоянию кожи, выполняющих следующие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляции и тому из этого выходящего [7].

Подводя итог, можно понять, что большинство студентов понимают, что правильное питание и ежедневная активность необходима, но соблюдать подобные правила довольно нелегко и от части нахватает на это времени, поэтому хорошим решением для студента будет поднять физическую активность в свободное время и составить расписание дня, сна и питания. Если студенты будут поддерживать свой режим дня и недели, возможно, что активность студента улучшится и обучение будет проходить намного приятнее.

Литература

1. Питкин В.А. Проблемы состояния здоровья современной молодежи / В.А. Питкин, Д.П. Муратов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
2. Питкин В.А. Формирование здорового образа жизни у студентов / В.А. Питкин, А.С. Чехова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 262–264.
3. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021 г. Спектор Тим Наука и питание. – URL : <https://www.labirint.ru/books/811990>
4. Кудеров М. Книга ЗОЖника / М. Кудеров, А. Максименко, Ю. Кудерова. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г. Здоровое питание. – URL : <https://www.labirint.ru/books/697974>
5. Питкин В.А. Основные требования к питанию студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 381–384.
6. Питкин В.А. Роль правильного питания в жизни студента / В.А. Питкин, О.В. Синько, И.А. Хрипко // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2022. – Т. 84. – № 2(92). – С. 110–114.
7. Зароднюк Г.В. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента : учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова. – СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. – С. 26.

References

1. Pitkin V.A. Problems of the state of health of modern youth / V.A. Pitkin, D.P. Muratov // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
2. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle among students / V.A. Pitkin, A.S. Chekhova // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 1. – P. 262–264.
3. Publisher: Mann, Ivanov and Ferber, 2021 Spector Tim Science and Nutrition. – URL : <https://www.labirint.ru/books/811990>
4. Kuderov M. Book of healthy lifestyle / M. Kuderov, A. Maksimenko, Y. Kuderova. Publisher: Mann, Ivanov and Ferber, 2019 Healthy eating. – URL : <https://www.labirint.ru/books/697974>
5. Pitkin V.A. Basic requirements for the nutrition of students involved in physical culture and sports. Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2023. – № 1(215). – P. 381–384.
6. Pitkin V.A. The role of proper nutrition in the life of a student / V.A. Pitkin, O.V. Sin'ko, I.A. Khripko // Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2022. – Vol. 84. № 2 (92). – P. 110–114.
7. Zarodnyuk G.V. Fundamentals of a student's healthy lifestyle: Fundamentals of a student's healthy lifestyle: textbook. manual for students of technical universities / G.V. Zarodnyuk, N. Lari-onova. – SPb. : Publishing House of the Polytechnic. un-ta, 2016. – P. 26.