

УДК 640

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ



THE EFFECT OF VITAMINS ON THE HEALTH AND PRODUCTIVITY OF STUDENTS

Питкин Виктор Александрович

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

Линник Никита Александрович

студент группы 21-КБ-ИВ 1,
Кубанский государственный технологический университет
niklin121+PC@gmail.com

Аннотация. Данная статья рассматривает влияние витаминов на здоровье и продуктивность студентов. Витамины, такие как С, В-группы, D и омега-3 жирные кислоты, играют ключевую роль в поддержании иммунитета, энергии, костного здоровья и когнитивных функций. В контексте интенсивной учебной деятельности, студенты могут извлечь выгоду из правильного питания, включающего разнообразные источники витаминов. Важно подчеркнуть, что подбор рациона следует осуществлять с учетом индивидуальных особенностей и консультации с медицинскими специалистами. Статья также подчеркивает, что сбалансированное питание и физическая активность играют важную роль в общем поддержании здоровья и благополучия студентов.

Ключевые слова: витамины, здоровье, продуктивность, студенты, иммунитет, энергия, костное здоровье, когнитивные функции, балансировка питания, консультация врача.

Pitkin Victor Alexandrovich

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

Linnik Nikita Alexandrovich

Student of group 21-KB-IV1,
Kuban State Technological University
niklin121+PC@gmail.com

Annotation. This article explores the impact of vitamins on the health and productivity of students. Vitamins such as C, B-complex, D, and omega-3 fatty acids play a crucial role in supporting immunity, energy levels, bone health, and cognitive functions. In the context of intensive academic activities, students can benefit from a well-rounded diet that includes diverse sources of vitamins. It is important to emphasize that dietary choices should be tailored to individual needs, considering consultation with healthcare professionals. The article also highlights that balanced nutrition and physical activity play a significant role in overall health and well-being for students.

Keywords: vitamins, health, productivity, students, immunity, energy, bone health, cognitive functions, nutrition balance, doctor consultation.

Студенческая жизнь часто ассоциируется с нехваткой времени, стрессом и недостатком сна, что может оказаться тяжелым испытанием для здоровья. Сбалансированный рацион и режим питания повышает работоспособность и выносливость организма, способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию [1, 2]. Однако, одним из ключевых элементов, который может помочь поддерживать здоровье и повышать продуктивность студентов, являются витамины. Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций. Поэтому достаточное и постоянное поступление витаминов в организм с пищей крайне важно [3].

Витамины влияют на усвоение питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Являясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность. Недостаток, а тем более отсутствие в организме какого-либо витамина ведет к нарушению обмена веществ. При недостатке их в пище снижается работоспособность человека, сопротивляемость организма к заболеваниям, к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате дефицита или отсутствия витаминов, развивается витаминная недостаточность.

Важность отдельных витаминов для человека:

- **Витамин С и Иммунитет:**

Витамин С, известный также как аскорбиновая кислота, является мощным антиоксидантом, способным защищать клетки от повреждений. Он играет ключевую роль в

поддержании иммунной системы, что является критически важным для студентов, особенно в периоды экзаменов и других стрессовых моментов. Регулярное употребление витамина С может помочь снизить риск простуд и ускорить восстановление организма при болезни [4].

- **Витамин В для Энергии и Улучшения Учебной Продуктивности:**

Группа витаминов В, таких как В1, В2, В3, В6 и В12, играют ключевую роль в обмене веществ и преобразовании пищи в энергию. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают физическую и умственную усталость в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Достаточное потребление витаминов группы В может помочь поддерживать высокий уровень энергии, улучшая фокус и концентрацию в течение дня.

- **Витамин D и Костное Здоровье:**

Витамин D играет важную роль в усвоении кальция и фосфора, что существенно для здоровья костей и зубов. У студентов, часто сидящих за партами в университетах, может возникнуть недостаток витамина D, особенно в периоды с плохой погодой, когда они проводят меньше времени на свежем воздухе. Регулярное включение продуктов, богатых витамином D, или прием специализированных добавок, может помочь поддерживать костное здоровье [5].

- **Омега-3 Жирные Кислоты для Улучшения Когнитивных Функций:**

Омега-3 жирные кислоты, такие как эйкозапентаеновая кислота (ЕРА) и докозагексаеновая кислота (DHA), имеют положительное воздействие на когнитивные функции и память. Эти жирные кислоты находятся в рыбьем масле и льняном масле. Их употребление может способствовать улучшению способности к учебе и более эффективному запоминанию информации.

В заключение следует сказать, что витамины – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, особенно в периоды интенсивной учебной активности. Однако, прежде чем внести какие-либо изменения в рацион, студентам рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом по питанию. Необходимо помнить, что балансировка питания, водного баланса и умеренное физическое упражнение также играют важную роль в обеспечении здоровья и продуктивности [6]. При этом индивидуальные особенности организма при сбалансированном и рациональном питании не дадут сбой в организме, не вызовут побочные эффекты, избыток или дефицит тех или иных элементов [7, 8].

Литература

1. Влияние питания на функциональное состояние человека, занимающегося физической культурой / А.И. Кайшева [и др.] // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 2. – С. 243–247.
2. Питкин В.А. Особенности рационального питания спортсменов: анализ сборных команд вуза / В.А. Питкин, А.А. Родионова // Вестник ВГУИТ. – 2023.
3. Питкин В.А. Здоровый образ жизни и правильное питание для студентов / В.А. Питкин, А.С. Сумской, С.Р. Тимошенко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 314–316.
4. Тимирханова Г.А. Витамин С: Классические представления и новые факты о механизмах биологического действия / Г.А. Тимирханова, Г.М. Абдуллина, И.Г. Кулагина // Вятский медицинский вестник. – 2007. – № 4. – С. 158–161.
5. Салухов В.В. Костные и внекостные эффекты витамина D, а также возможности медикаментозной коррекции его дефицита / В.В. Салухов, Е.А. Ковалевская, В.В. Курбанова // Медицинский Совет. – 2018. – № 4. – С. 90–99.
6. 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.
7. Еременко В.Н. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / В.Н. Еременко, А.А. Левченко. – М. : РИНЦ, 2020.
8. Биологически активные добавки и их влияние на организм студента / В.Н. Еременко [и др.] // Вестник ВГУИТ. – 2021. – Т. 83. – № 3. – С. 68–72.

References

1. The influence of nutrition on the functional state of a person involved in physical culture / A.I. Kaisheva [et al.] // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2021. – № 2. – P. 243–247.
2. Pitkin V.A. Features of rational nutrition of athletes: analysis of university teams / V.A. Pitkin, A.A. Rodionova // Vestnik VGUIT. – 2023. – Vol. 85. – № 2. – P. 110–115.
3. Pitkin V.A. Healthy lifestyle and proper nutrition for students / V.A. Pitkin, A.S. Sumskey, S.R. Timoshenko // Science. Technic. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 1. – P. 314–316.
4. Timerkhanova G.A. Vitamin C: Classical concepts and new facts about the mechanisms of biological action / G.A. Timerkhanova, G.M. Abdullina, I.G. Kulagina // Vyatka Medical Bulletin. – 2007. – № 4. – P. 158–161.
5. Salukhov V.V. Bone and extra-bone effects of vitamin D, as well as the possibility of drug correction of its deficiency / V.V. Salukhov, E.A. Kovalevskaya, V.V. Kurbanova // Medical advice. – 2018. – № 4. – P. 90–99.
6. Pitkin V.A. Basic nutrition requirements for students engaged in physical education and sports // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 1(215). – P. 381–384.
7. Eremenko V.N. The effect of physical exercise on the mental performance of students / V.N. Eremenko, A.A. Levchenko. – M., RSCI, 2020.
8. Biologically active supplements and their effect on the human body / V.N. Eremenko [et al.] // Vestnik VGUIT. – 2021. – Vol. 83. – № 3. – P. 68–72.