

Статья о здоровом питании для студентов.

Ежова В.А., мастер производственного обучения

Проблема здорового питания — одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Многие болезни желудочно-кишечного тракта «молодеют» — это гастриты, язвенная болезнь желудка и различные нарушения обмена веществ. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония — все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Большинство из нас задумывается о своем здоровье и заботится о нем, пытаюсь вести здоровый образ жизни: занятия спортом, умеренные физические нагрузки и сам по себе вид активной жизнедеятельности позволяют полагать, что с каждым днем укрепляем свое здоровье. Хотя на самом деле интенсивность и подвижность играют огромную роль для здоровья и иммунитета, не стоит забывать и о правильном питании. Ведь от того чем мы постоянно питаемся тоже зависит здоровье и самочувствие, иммунитет.

Студенты - будущее страны, поэтому их здоровье заслуживает огромного внимания. Сегодня правительство страны уделяет большое внимание качеству питания детей в детских садах и школах: на разных уровнях принимают законы, издают указы. Питание же, студентов, практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. Рациональное питание студентов следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни молодежи, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день. Причинами этому служат нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Последствия такого питания могут быть очень серьезными. Систематическое недоедание ведет к падению веса, исхуданию, понижению работоспособности, снижению реактивности и сопротивляемости организма к заболеваниям. Отдаленные последствия недоедания выражаются в ослаблении функций пищеварительных органов, умственных способностей и др. А так как в организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, то они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Также недоедание может привести к ряду нервных расстройств (появляется нервозность, расстройства сна и памяти).

К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечнососудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и,

в первую очередь, правильно питаться. Кроме того, среди студентов широко распространено употребление алкоголя и курение.

Не каждого современного студента сегодня можно заманить в обычную столовую. Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается 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, интенсивная информационная нагрузка и недостаток в двигательной активности могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 2585 ккал, студенток - 2434,5 ккал.

Существует ряд проблем, связанных с питанием студентов. Имеющиеся студенческие столовые с существующей организацией рабочего процесса не в состоянии удовлетворить потребности студентов в полноценном питании.

Анализируя рацион студентов можно выделить следующие недостатки:

- низкое потребление первых обеденных блюд, как источников аминокислот, креатина, пуриновых оснований, витаминов, минеральных солей, органических кислот, растительных волокон и т.д.;
- практически полное отсутствие в рационе студентов кисломолочных продуктов;
- низкий уровень потребления белков;
- недостаточное потребление овощей и фруктов - основных источников витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон;

Основные претензии студентов к ассортименту и качеству продукции заключаются в несоответствии ассортимента блюд заявленных в меню, низкой температуре подачи первых и вторых обеденных блюд, низком качестве мясных блюд, реализации вчерашних остатков и несвежей продукции.

Для улучшения посещаемости нужно расширять меню путем введения новых блюд; возможно, учитывать мнения потребителей при составлении меню; проводить предприятием самостоятельно анкетирование студентов для более точного определения их потребностей; принимать заявки на изготовление различных кулинарных изделий. В столовой необходимо проводить рекламную информацию о методах рационального питания, популяризировать новые пищевые продукты, рецепты блюд.

Для изучения неудовлетворенного спроса целесообразно применять метод анкетных опросов. Опросы с помощью анкеты можно проводить непосредственно в столовой (анкеты раскладывают на столах). Анкета состоит из 3-х частей:

- Цель опроса и правила заполнения анкеты;
- Вопросы о качестве блюд, формах обслуживания;
- Сведения о посетителе, заполняющего анкету.

Вопросов в анкете должно быть не больше 5-7. Ответы посетителей должны изучаться и обобщаться.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов. Какие же продукты предпочесть?

Начать с завтрака. По мнению ученых, хороший завтрак должен состоять из продуктов с низким содержанием жира. Идеальный набор для завтрака - каша и бутерброд с сыром. Также это может быть постная ветчина - ни в коем случае не колбаса или сало; нежирный плавленый сыр или творог вместо масла, свежие фрукты или сок вместо сахаросодержащих продуктов. 1-2 чашки чая или кофе стимулирует психическую активность за счет содержания в этих напитках танина и кофеина. Однако эти вещества положительно влияют лишь в умеренных дозах. Выпив три-четыре чашки кофе можем утратить хорошую реакцию и ясность ума. Кроме того, известно, что кофеин оказывает заметное мочегонное действие. А даже незначительное (в пределах двух процентов) обезвоживание организма приводит к снижению концентрации внимания и состоянию повышенной раздражительности. Для компенсации этого любителям кофе стоит пить больше воды. Кстати, согласно недавно опубликованным данным особо важное значение для умственной активности имеет не столько еда, сколько питье. По наблюдениям американских специалистов, обеспечение студентов в течение учебного дня свободного доступа к бакам с чистой питьевой водой привело к заметному повышению успеваемости.

Обед может перечеркнуть все надежды на успех во второй половине дня, если он состоит преимущественно из продуктов, содержащих углеводы. В качестве небольшой порции гарнира картофель и макароны вполне приемлемы, но как основное блюдо способны вызвать сонливость и расслабление, так неуместные в середине дня. Сладкий десерт лишь усугубляет этот эффект. Поэтому ученые рекомендуют на обед продукты, богатые белками. Мясо, птица или рыба способствуют наполнению крови аминокислотами, стимулирующими мозговую активность.

За ужином, наоборот, не нужно есть продукты с высоким содержанием белков, например, бифштекс или рыбу (конечно, если нет необходимости стимулировать энергию для умственной работы в ночное время). Вместо этого хороши углеводы, которые наиболее благоприятно действуют именно незадолго до сна.

Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 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. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона.

Зимой нельзя забывать о включении в свой рацион сухофруктов. Калорийность рациона во время сессии должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке.

Полноценный обед включает в себя салат, первое и второе обеденные блюда, напиток, выпечка или десерт. Но такой обед, как правило, большинству студентам просто не по карману...

Интерьер студенческих столовых в целом студенты находят приемлемым, однако отмечают, что не столько важен интерьер, как возможность вкусно и не дорого пообедать.

Однако для улучшения питания и условий пребывания в столовой необходимо обновлять материально-техническую базу. Было бы неплохо оснастить столовую новым оборудованием. Однако понятно, что в реальных условиях бюджетного финансирования это не возможно.

Мнение потребителей необходимо учитывать при составлении меню; проводить предприятием самостоятельно анкетирование студентов для более точного определения их потребностей и возможностей; принимать заявки на изготовление различных кулинарных изделий, ввести в продажу свежие фрукты.

Хочется отметить, что соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным агентам окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний.

Каждому студенту необходимо помнить, что для нормальной жизнедеятельности его 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. В рацион растущего организма обязательно должны входить горячие блюда, свежие фрукты и овощи, меню обязано быть разнообразным и сбалансированным, качество продуктов не имеет права вызывать сомнений.

Овощи - важный поставщик минеральных веществ, необходимых организму, - калия, кальция, магния, фосфора, железа, различных микроэлементов.

В овощах есть органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желез, они влияют на процессы пищеварения. Эфирные масла, воздействуя на обоняние, вызывают выделение пищеварительных соков еще до того, как мы приступим к еде, сам вид овощей - красочных, ароматных - способствует повышению аппетита. Начинать обед следует с овощных закусок. Салаты, винегреты способствуют соответствующей подготовке пищеварительной системы к еде и усвоению пищи. Овощные гарниры, приправы повышают усвояемость мяса и рыбы. Малая калорийность овощей приобретает особое значение в последние десятилетия, превратившись из недостатка продукта в его завидное

преимущество. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, склонному к полноте, очень важно получить ощущение сытости (объемные овощные блюда быстро насыщают), в то же время не превысив черту калорийности суточного рациона, предписанную лечащим врачом. Хотелось бы добавить о калорийности некоторых овощей: например 100 грамм огурцов дают организму около 14 ккал, белокочанной капусты - 27, салата - 14, цветной капусты - 30, баклажанов - 24, кабачков - 23, томатов - 23, тыквы - 29. А калорийность того же количества сливочного крестьянского масла - 661, топленого масла - 887, сыра - 350-380, свиного шпика - 841 и т. д.

Трудами академика И.П. Павлова была подтверждена особая ценность молока и молочных продуктов в питании человека. "Между сортами человеческой еды, -- писал И. П. Павлов, -- в исключительном положении находится молоко... Пища, приготовленная самой природой..."

Творог как продукт питания необходим всем

Составлены небольшие рекомендации студентам по улучшению качества рациона питания:

- Питаться не менее 3—4 раз в сутки. Включать в рацион жидкие и горячие блюда;
- Приносить с собой в учебное заведение фрукты или домашнюю еду для перекусов между приемами пищи;
- Сократить потребление вредных продуктов (чипсов, сухариков, шоколада);
- Отказаться от неполноценных диет по снижению веса.

Рациональное питание. Основные принципы рационального питания.



Рацион питания

Пирамида питания

