

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

А.В. Галимова

Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Н. Терещенко

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет» Министерства просвещения
Российской Федерации г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Каждый современный человек для своего эмоционального и физического развития должен обратить внимание на такую важную составляющую, как культуру питания [7].

Правильная пища обеспечивает человека энергией и полезными микроэлементами, необходимыми для полноценного существования. Качество употребляемой пищи влияет непосредственно на все факторы человеческой жизни, такие как трудоспособность индивидуума, продолжительность жизни, частоту заболеваний и состояние нервной системы, а также качество жизни.

С потребляемой пищей человек должен снабжать себя достаточным количеством белков с углеводами, а также с жирами, важными минеральными веществами, с комплексом витаминов и жизненно необходимыми микроэлементами.

Цель исследования: оценить культуру питания современного человека.

Материал и методы исследования. Нами было проведено анкетирование среди студентов педагогического университета на тему: «Продукты питания в течение недели»

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты исследования мы представили в виде таблицы для наглядного восприятия.

Таблица – Виды продуктов, употребляемых студентами в течение недели, %

Продукты	Частота употребления в пищу		
	Часто	Иногда	Никогда
Мясные продукты	68	25	7
Хлеб, крупы	97	3	-
Овощи, фрукты	66	35	9
Молочные продукты	34	52	14
Мучные изделия	69	21	10

По представленным в таблице данным мы можем наблюдать, что студенты наиболее часто употребляют хлебобулочные изделия, крупы и картофель, на втором месте определены мясные продукты, овощи и фрукты, а также различные сладости. Молочные продукты употребляются в течение недели реже.

В качестве «плюсов» можно отметить, что мясные продукты, овощи и фрукты студентами употребляются часто, т.е. пищевой рацион большинства студентов обеспечен основными нутриентами: белками и витаминами. А «минусом» оказалось то, что студенты употребляют сладости чаще, чем положено по норме.

Говоря о культуре питания, мы подразумеваем не только правильно выбранные и приготовленные продукты, но и здоровое отношение к еде [1]. Если не превращать пищу в единственный смысл жизни, не поддаваться чревоугодию, а относиться к ней здраво и с должным вниманием, можно не только поддерживать тело здоровым, но и сохранять светлость ума, чистоту души и моральное здоровье. Итак, из каких критериев состоит культура питания?

Рациональный режим

Культура питания как составляющая здорового образа жизни невозможна без грамотно составленного рациона [3]. Как же должен выглядеть полноценный рацион взрослого человека, который стремится поддерживать здоровый образ жизни?

Во-первых, ни за что не пренебрегайте завтраком! Даже если иногда ужином или одним из полдников можно

пожертвовать, то утренним приёмом пищи – ни в коем случае. Именно он запускает метаболизм и обеспечивает работу внутренних органов в течение дня. Во-вторых, старайтесь питаться 4-5 раз в день дробными порциями. В идеале режим питания должен включать стандартные завтраки, обеды и ужины плюс 2 ежедневных перекуса [2]. Ну, и в-третьих, не пытайтесь компенсировать пропущенный приём пищи или, наоборот, наесться впрок – переедание приносит организму ещё больший вред, чем лёгкое чувство голода.

Время на еду

Это может показаться банальным, но не уделять должного внимания и времени на каждый приём пищи – не просто неуважение к своему организму, но и очень вредная привычка. Современные диетологи рекомендуют каждый кусочек пережёвывать минимум 30 раз, а для этого необходимо время.

При составлении режима питания также следует уделить время таким вопросам, как интервалы между приемами пищи, затрачиваемое время на сам процесс [4]. Если пища быстро поглощается и плохо пережевывается, это может привести к чрезмерной нагрузке ЖКТ, в результате чего происходит плохое ее усвоение (переваривание).

Составляем здоровое меню

Давайте теперь разберёмся, какие продукты лучше использовать для приготовления еды. Главным критерием их полезности является состав, богатый нужными нутриентами, витаминами и минеральными комплексами, необходимыми для развития [6].

Завтрак: всевозможные каши (наибольшей популярностью пользуется овсяная, гречневая или кукурузная) с какой-либо белковой добавкой (небольшая котлетка из бобов, горстка арахиса или миндаля). А чтобы получить запас витаминов, можно приготовить порцию фруктового салатика.

Обед: чечевичный, гороховый супы, суп-пюре с цветной капустой или вегетарианский борщ. Впрочем, овощной бульончик, приготовленный на скорую руку, тоже весьма полезен. Иногда можно побаловать себя грибным супом, однако кушать его ежедневно не стоит – грибы являются довольно тяжёлой пищей. Можно приготовить морковный или кокосовый

тортик, арахисовый батончик, запеканку с ягодами или суфле из взбитых фруктов. Ну и конечно, ни один обед не обойдется без напитков! В это время наиболее актуальны свежевыжатые соки, чай или обычная минеральная вода без газа.

Ужин: овощные блюда в любой интерпретации: лёгкие салатики или рагу, котлетки и тефтели (например, из капусты или свеклы), тушеное, запечённое или приготовленное на пару ассорти из овощей. Не забывайте и о правильном выборе напитков - успокаивающим эффектом обладают чай с ромашкой, мятой или мелиссой.

Выводы. Питание – один из факторов внешней среды, существенно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, повышению сопротивляемости организма вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Литература

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
2. Воронов, Н. А. Феномен социализации студента в образовательном процессе физическогоразвития / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Образование и педагогические науки в XXI веке: сборник статей победителей Международной научно-практической конференции; под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. – 2017. – С. 162–5.
3. Елизарова, Е. М. Физическая культура. Уроки двигательной активности / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
4. Омаров, Р. С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с.
5. Смоляр, В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр. – Киев: Из-во Наукова думка, 1991. – 368 с.
6. Терещенко, М. Н. Формирование интеллектуальной готовности детей к обучению в школе с учетом их половых особенностей: диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.07 / Терещенко Марина Николаевна; [Место защиты: Ур. гос. пед. ун-т]. – Челябинск, 2007. – 165 с.
7. Унзорг, Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг. – М.: «Кристина и Ко», 1994. – 30 с.