

## **ПИТАНИЕ ПРИ ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Д. А. Корнев*

*Научные руководители:*

*М. Д. Кудрявцев, профессор факультета физической культуры  
и спорта Сибирского государственного университета науки  
и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва, д.м.н.,  
профессор,*

*Арутюнян Т. Г., доцент факультета физической культуры  
и спорта Сибирского государственного университета науки  
и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,  
г. Красноярск, Российская Федерация*

**Введение.** Ведение здорового образа жизни включает в себя множество аспектов, одним из которых является правильное питание. Особенно важно следить за своим рационом при занятии спортом и при физической активности, так как правильное питание может повысить эффективность тренировок и помочь достигнуть желаемых результатов.

**Цель исследования:** изучение осведомленности студентов о правильном питании.

**Материал и методы исследования.** Исследование осуществлено на основании изучения специальной литературы, результатов опросов и статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Питание является одним из ключевых элементов здорового образа жизни.

Неправильное питание может привести к ожирению, сахарному диабету, атеросклерозу и другим заболеваниям [1].

Оптимальное питание не только помогает сохранить здоровье, но и улучшает физическую форму, повышает энергию и улучшает настроение, поэтому важно следить за количеством потребляемых калорий, чтобы организм получал все необходимое [2].

Формула Миффлина – Сан Жеора существует в двух вариантах – с учетом физической активности и без нее [3].

Первый вариант:

- для женщин: БМ (далее – базовый метаболизм) =  $9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} - 161$ ;
- для мужчин: БМ =  $9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} + 5$ .

Второй вариант:

- для женщин: БМ =  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$  (далее – уровень активности);
- для мужчин: БМ =  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$ .

Коэффициенты физической активности для формулы Миффлина – Сан Жеора:

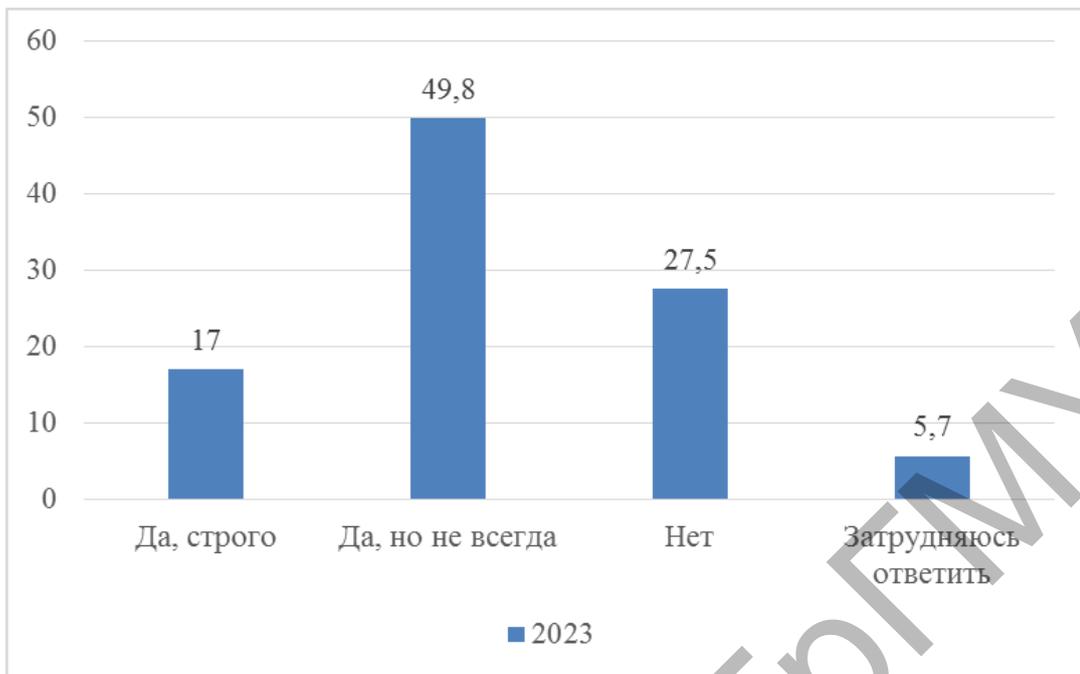
- 1,2 – для малоподвижных людей;
- 1,375 – низкая активность;
- 1,550 – умеренная активность;
- 1,725 – высокая активность;
- 1,900 – очень высокая активность.

По данным проведённого опроса 2023 года, 65,3% респондентов считают, что правильное питание является важнейшим компонентом здорового образа жизни (далее – ЗОЖ).

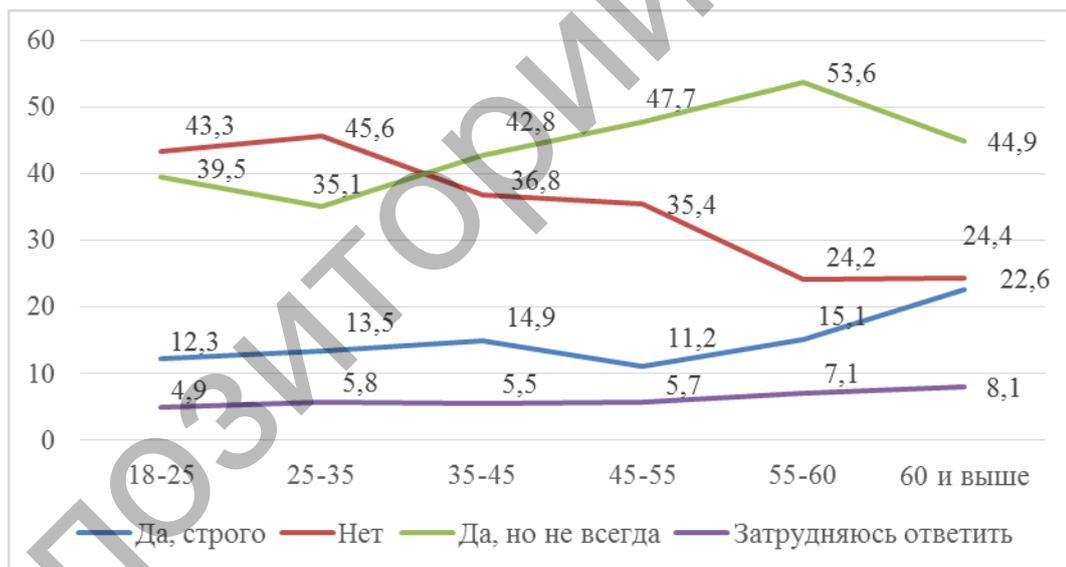
Несмотря на отмеченную важность для населения здорового питания, только 17% опрошенных строго соблюдают режим питания, в то время как 49,8% стараются придерживаться этого правила, но иногда отступают от него. Отрицательно на вопрос о соблюдении режима ответили 27,5% респондентов, а 5,7% – затруднились ответить (рисунок 1).

Режим питания больше соблюдают представители женского пола – 64,7%. Мужчины чуть меньше – 62,5%.

Несколько хуже обстоит дело с соблюдением режима питания у молодежи. Молодежь часто не придерживается правильного режима питания. С возрастом отношение к вопросам питания у респондентов изменяется в положительную сторону (рисунок 2).

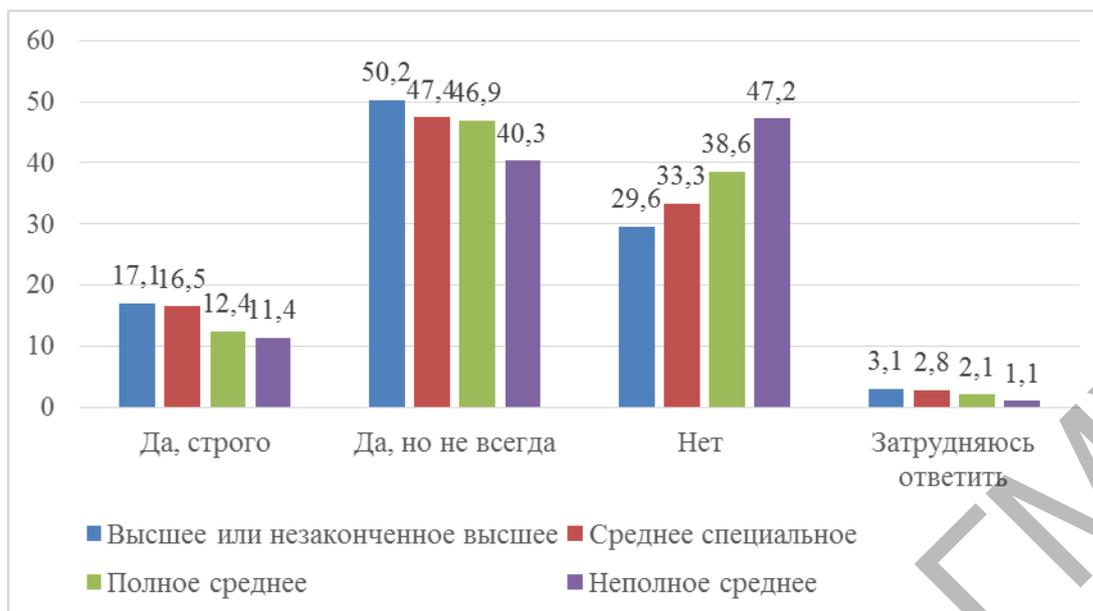


**Рисунок 1 – Соблюдение режима питания (в % от общего количества опрошенных)**



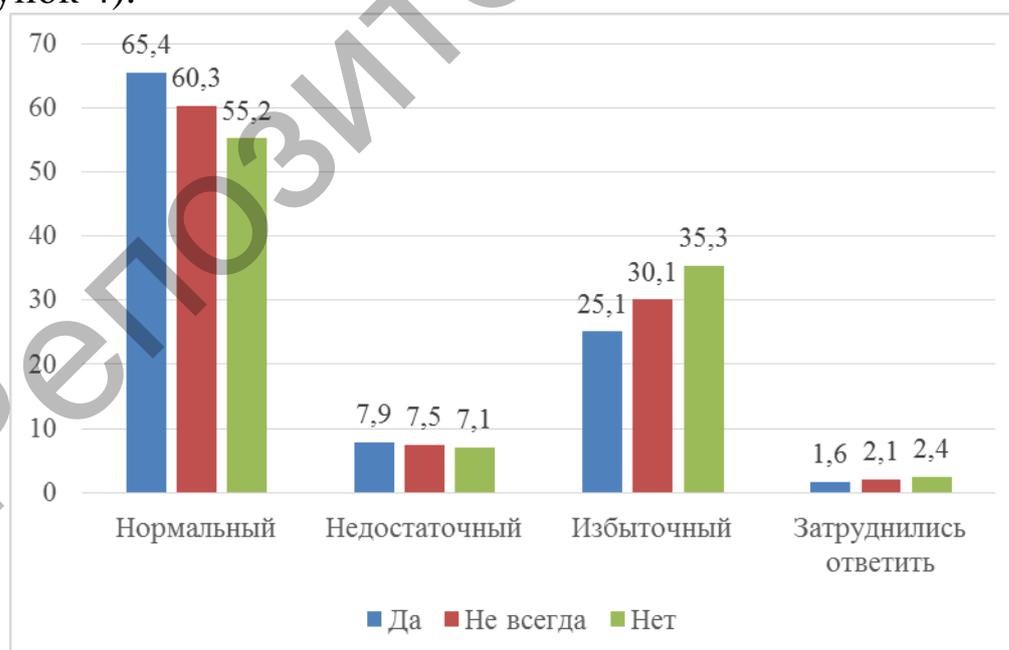
**Рисунок 2 – Соблюдение режима питания в разных возрастных группах (в % по каждой выделенной категории)**

Люди с высоким уровнем образования чаще придерживаются правил здорового питания (рисунок 3). Они подходят к этому вопросу более организованно и ответственно, возможно, из-за более обширных знаний в области здоровья.



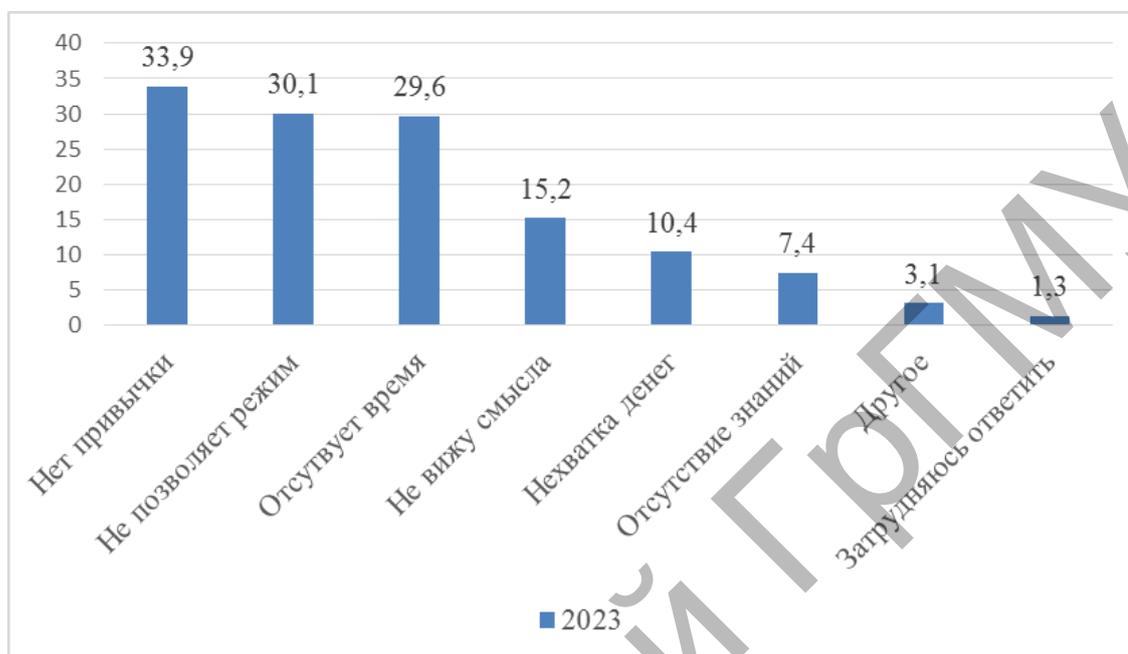
**Рисунок 3 – Соблюдение режима питания в разных образовательных группах (в % по каждой выделенной категории)**

Очевидно, что несоблюдение принципов правильного питания может негативно сказаться на массе тела человека. Из результатов опроса можно сделать вывод, что те респонденты, которые строго следят за своим режимом питания, реже сообщают о наличии избыточного веса, чем те, кто не всегда придерживается режима питания или полностью его игнорирует (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Вес (в %)**

Отсутствие привычки и непонимание смысла регулярности приема пищи можно считать причинами, которые в большей степени зависят от информированности о значимости здорового питания (рисунок 5).



**Рисунок 5 – Причины несоблюдения режима питания**

**Вывод.** Здоровое питание является важной составляющей здорового образа жизни. Сбалансированный рацион, содержащий достаточное количество углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов, способствует укреплению иммунной системы, энергичности и хорошему настроению на весь день.

#### **Литература**

1. Неправильное питание [Электронный ресурс]; URL: <https://fbuz24.ru/News/Get/>.
2. Оптимальное питание [Электронный ресурс]; URL: <https://zniso.fcgie.ru/jour/article/view/>.
3. Формула питания [Электронный ресурс]; URL: <https://style.rbc.ru/health/>.