

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ОГРАНИЧЕННО ПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

С.Ю. Ежов¹, А.С. Плеханов²

Научный руководитель: М.Д. Кудрявцев^{1,2}

¹Институт гастрономии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,

г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. Ограниченно подвижный образ жизни является характерной чертой современной студенческой жизни, что может иметь негативные последствия для здоровья и академической успешности.

Питание играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия студентов, но при ограниченно подвижном образе жизни оно может стать еще более важным фактором. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, более 60% студентов в возрасте от 18 до 24 лет страдают от избыточного веса или ожирения, что может быть связано с ограниченно подвижным образом жизни и неправильным питанием [1].

В данном исследовании рассматриваются современные проблемы питания студентов при ограниченно подвижном образе жизни, выполнен анализ факторов, влияющих на качество питания и предлагаются возможные решения для улучшения питания студентов.

Цель исследования: изучить возможность оптимизации питания для студентов при ограниченно подвижном образе жизни.

Материал и методы исследования.

Предмет исследования – влияние образа жизни студента на его питание.

Метод исследования – социологический опрос.

Объект исследования – рацион питания и образ жизни студентов.

В рамках данного исследования проведён опрос среди 500 студентов Сибирского федерального университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, которые ведут ограниченно подвижный образ жизни. Опрос включал в себя вопросы о типе питания, частоте приема пищи, предпочтениях в еде и факторах, влияющих на выбор питания. Кроме того, проведён анализ литературы по теме питания студентов при ограниченно подвижном образе жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса показали, что более 80% студентов, ведущих ограниченно подвижный образ жизни, предпочитают покупать готовую еду в кафе или ресторанах, а не готовить самостоятельно (рисунок 1).

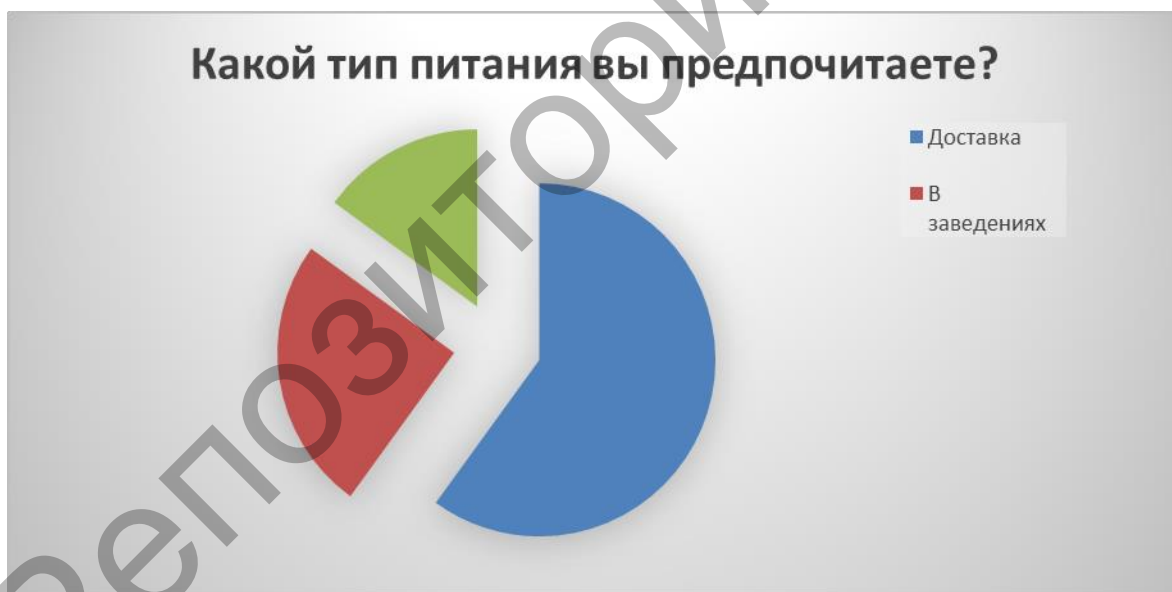


Рисунок 1. – Результаты опроса студентов об их пищевых предпочтениях

Однако более 60% студентов признались, что они не имеют достаточных знаний о здоровом питании и не могут составить адекватный рацион питания самостоятельно, что подтверждают данные опроса, представленные на рисунках 2, 3.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что питание студентов при ограниченно подвижном образе жизни является серьезной проблемой, требующей внимания со стороны администрации ВУЗов и государственных органов.

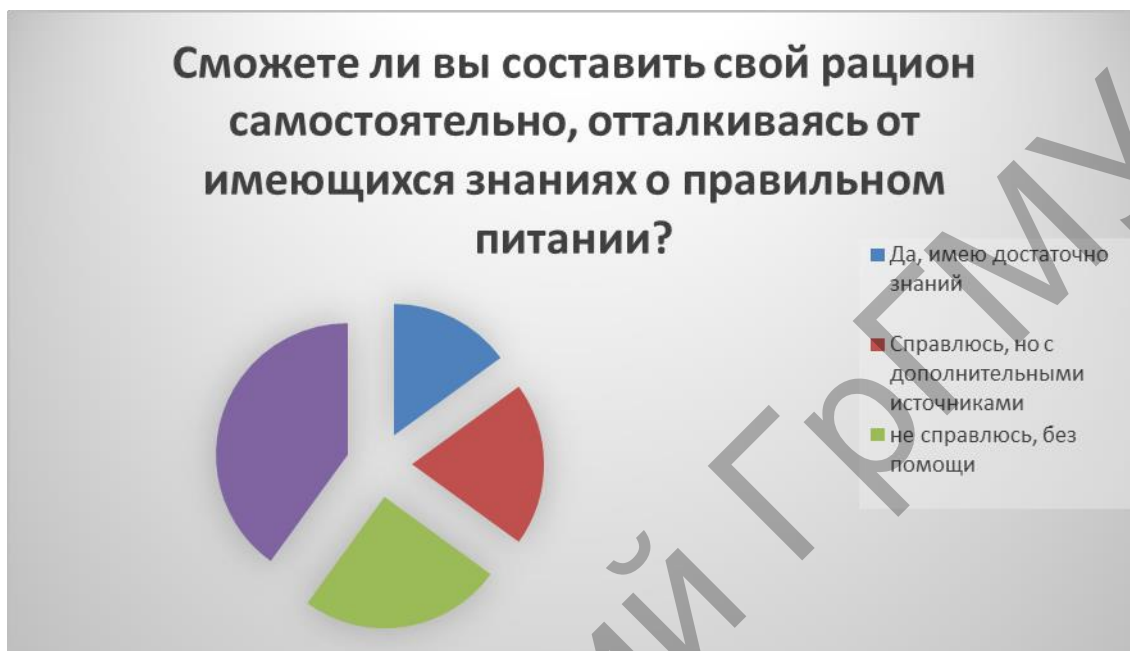


Рисунок 2. – Результаты опроса студентов о возможности составления суточного рациона питания, адекватного их существующим потребностям



Рисунок 3. – Результаты опроса студентов о количестве суточных приемов пищи

Анализ литературы показал, что факторы, влияющие на качество питания студентов при ограниченно подвижном образе жизни, включают в себя доступность и стоимость здоровой еды, время и возможности для приготовления пищи, а также социальное окружение и культурные традиции.

Для улучшения питания студентов при ограниченно подвижном образе жизни необходимо развивать инфраструктуру для приготовления и потребления здоровой еды, а также проводить образовательные программы по здоровому питанию. Кроме того, необходимо стимулировать студентов к участию в программах по здоровому питанию и физической активности, даже если это только короткие перерывы для физических упражнений между занятиями [2].

Для решения проблемы питания студентов при ограниченно подвижном образе жизни мы предлагаем следующие меры:

- разработка и внедрение программ здорового питания в ВУЗах, включая образовательные семинары и мастер-классы по приготовлению здоровой еды;
- создание инфраструктуры для приготовления и потребления здоровой еды в ВУЗах, включая кафе и столовые со здоровым меню;
- стимулирование студентов к участию в программах по здоровому питанию и физической активности, включая спортивные секции и клубы здоровья;
- разработка и внедрение мобильных приложений и онлайн-ресурсов для мониторинга питания и физической активности студентов;
- проведение кампаний по пропаганде здорового питания и по физической активности среди студентов.

При ограниченно подвижном образе жизни необходимо употреблять в пищу следующие продукты, которые помогут поддерживать тело в тонусе и сохранять здоровье:

- орехи: в них содержится много полезных жиров, витаминов и минералов, они также содержат белок, который необходим для роста мышц и поддержания их в тонусе;
- фрукты и овощи, являющиеся источниками витаминов, минералов и антиоксидантов, причем особенно полезны яблоки, цитрусовые, морковь, брокколи, шпинат и зелень;

- рыба, содержащая омега-3 жирные кислоты, которые помогают снизить уровень холестерина в крови; кроме того, она богата белком и другими важными нутриентами;
- бобовые, которые являются отличным источником растительного белка, клетчатки и других важных веществ, причем особенно полезны чечевица, горох, фасоль и соевые бобы;
- цельные злаки, которые богаты клетчаткой, которая помогает улучшить пищеварение и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- молочные продукты, содержащие кальций, который необходим для здоровья костей и зубов, причем особенно полезны йогурты, сыры и творог [3].

Кроме этого, важно отметить, что необходимо пить достаточное количество воды. Вода помогает организму избавляться от токсинов и поддерживает нормальную работу всех систем организма.

Выводы.

Питание студентов при ограниченно подвижном образе жизни является важной составляющей их здоровья и академической успешности.

Для улучшения питания студентов при ограниченно подвижном образе жизни необходимо развивать инфраструктуру для приготовления и потребления здоровой еды, а также проводить образовательные программы по здоровому питанию.

Кроме того, необходимо стимулировать студентов к участию в программах по здоровому питанию и по физической активности.

Литература

1. Ожирение и избыточный вес. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2018; doi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Питание и физическая активность. – М. : Национальный институт питания, 2020; doi: <https://www.nin.gov.ru/press-center/news/nutrition-and-physical-activity/>.
3. Здоровье и питание студентов. – М. : Министерство образования и науки Российской Федерации, 2020; doi:

УДК 641.11

РАЗНОВИДНОСТИ БЕЛКОВ И ИХ ЭФФЕКТ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

Д.М. Еремеев

Научный руководитель: М. Д. Кудрявцев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,
г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. Белки – это сложные высокомолекулярные органические вещества, состоящие из L-аминокислот, соединенных пептидной связью в цепочку [1].

В живых организмах аминокислотный состав белков определяется генетическим кодом, при их синтезе в большинстве случаев используется 20 стандартных аминокислот.

Белки являются важным элементом рациона питания спортсмена. Они используются для создания и восстановления тканей, производства ферментов, гормонов и других химических веществ, необходимых для нормальной деятельности человека. Некоторые аминокислоты, необходимые человеку, не синтезируются в организме и поступают только с белковой пищей.

Также белки обладают усвояемостью – показателем, оценивающим способность организма переваривать данный белок, то есть характеризующим долю поглощенного белка к общему количеству, употребленному с пищей.

Чаще всего белки разделяют на две группы по происхождению – животные и растительные, которые различаются по аминокислотному составу.

К пищевым продуктам, содержащим животный белок, относят мясо, рыбу, молочные продукты, яйца. К основным