

ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Валентик В.А.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

Актуальность. Здоровье студента – важнейшая основа его будущего. Организация рационального питания обучающихся во время учёбы в вузе является одним из наиболее важных факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения [1].

Питание имеет очень важное значение в поддержании когнитивных функций студентов, особенно в условиях повышенных учебных нагрузок. Углеводы, белки и жиры играют ключевую роль в повышении умственной активности. Исследования показывают, что сложные углеводы (например, цельнозерновые продукты) способствуют стабильному уровню энергии, что важно для концентрации во время занятий [6]. Белки необходимы для синтеза нейротрансмиттеров, а жиры, особенно омега-3, поддерживают здоровье нейронов [5].

Недостаток витаминов группы В, а также витамина D, и антиоксидантов может привести к ухудшению памяти и повышенному уровню стресса [4]. Например, исследования показывают, что студенты с высоким уровнем витамина D имеют лучшие результаты в тестах на память и внимание [2].

Однако современные пищевые привычки, такие как пропуск завтрака, употребление фастфуда и несбалансированный рацион, негативно влияют на успеваемость и здоровье обучающихся.

Существует связь между питанием и психическим здоровьем. Диеты с высоким содержанием обработанных продуктов связаны с повышенным уровнем тревожности и депрессии. Напротив, диеты, богатые фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами, ассоциируются с лучшим психическим состоянием [3].

Изучение отношения студентов к вопросу питания - важное направление в формировании у молодежи ценностных ориентаций к сохранению собственного здоровья за счет оптимального питания, развитию самосознания у студентов в области здорового питания, повышении качества жизни и учебы студентов.

Цель. Проанализировать осведомлённость студентов о влиянии питания на умственную работоспособность.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с помощью специально составленной анкеты на базе платформы Google forms. В опросе приняли участие 103 студента учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Из общего числа опрошенных: 81,6% – девушки, 19,4% – юноши.

Данные, полученные в результате опроса, обрабатывались с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждения. Согласно результатам исследования, 71,8% опрошенных студентов считают, что их питание влияет на умственную работоспособность.

Информацию о полезных для мозга продуктах участники опроса получают из социальных сетей (59,4%) и других интернет-источников (58,4%), научных статей (44,9%), от знакомых (35,6%) и из популярных журналов, телевидения и радио (12,9%).

К наиболее важным питательным веществам, по мнению студентов, относятся: витамины группы В – 59,2%, омега-3 жирные кислоты – 50,5%, глюкоза – 43,7%, вода – 38,8%, магний – 37,9%, белки – 32%, антиоксиданты – 31,1%, железо – 22,3%, цинк – 21,4%, холин – 9,7%, 25,2% не смогли ответить.

Среди опрошенных, 70,9% считают темный шоколад наиболее полезным продуктом для мозга, 57,3% респондентов на второе место ставят орехи и семена, на третье – жирную рыбу (47,6%), далее – яйца, овощи и фрукты (30%). При этом на вопрос, считают ли студенты, что дефицит определенных питательных веществ негативно сказывается на их умственной работоспособности, были получены следующие ответы: 52,4% – «да, умеренно», 35% – «да, очень сильно», 12,6% – не смогли дать точный ответ.

Необходимо указать, что только 8,7% студентов считает свой рацион питания полезным для мозга, «скорее да, чем нет» ответили 33% респондентов, «скорее нет, чем да» – 39,8%, «определенно нет» – 6,8% и «затрудняюсь ответить» – 11,7%.

Выводы. Студенты осведомлены о влиянии питания на умственную работоспособность, но не всегда придерживаются необходимых принципов рационального питания.

Литература

1. Дрожжина, Н. А. / Организация питания студентов / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2013. – № 1. – С. 112–118.
2. High resolution examination of the role of sleep disturbance in predicting functioning and psychotic symptoms in schizophrenia: A novel experience sampling study / L. D. Mulligan [et al.] // Journal of Abnormal Psychology. – 2016. – № 125 (6). – P. 788–797.
3. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019 / J. Lai [et al.] // JAMA Netw Open. – 2020. – № 3 (3). – P. 203.
4. Schoenfeld, B. J. How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? Implications for daily protein distribution / B. J. Schoenfeld, A. A. Aragon // Journal of the International Society of Sports Nutrition. – 2018. – № 10. – P. 15.

5. Yang, Z. [The effect of corticosteroid treatment on patients with coronavirus infection: a systematic review and meta-analysis](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32283144/) [Electronic resource] / Z. Yang // The Journal of infection. – 2020. – № 81 (1). – Mode of access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32283144/>. – Date of access: 21.03.2025.

6. Young, H. A. Heart-rate variability: a biomarker to study the influence of nutrition on physiological and psychological health? / H. A. Young, D. Benton // Behavioural Pharmacology. – 2018. – № 29. – P. 140–151.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Вахнина С.И., Шпарлова Д.А.¹

¹Сибирский федеральный университет,

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени М.Ф.Решетнёва,
г. Красноярск, Россия

Научный руководитель – д-р пед. наук, проф. Кудрявцев М.Д.^{1, 2}

Актуальность. Спортивные занятия повышают потребность человека в энергии. Однако это не означает, что для восполнения ее можно есть любые продукты. Независимо от того, хотите вы похудеть или, наоборот, набрать мышечную массу, питание должно быть сбалансированным. Другими словами, в рационе должны присутствовать белки, жиры, углеводы, клетчатка и витамины. В зависимости от ваших целей могут изменяться только калорийность одной порции, размер порции и количество приемов пищи на протяжении дня.

Активный образ жизни требует не только последовательных физических упражнений, но и опытных пищевых привычек. Правильная диета помогает поддерживать энергию, ускорить восстановление и предотвратить травмы. В этой статье мы рассмотрим основные рекомендации по питанию, относящиеся к спортсменам, и предоставим действенные стратегии для разработки ежедневного плана продовольствия.

Белки – строительный материал для мышц. Белки играют центральную роль в питании спортсменов. Они обеспечивают рост и восстановление мышечной ткани, особенно после интенсивных нагрузок. Студенты, которые занимаются спортом или тренируются, должны есть 0,9-1,4 грамма белка на каждый килограмм, который они весят. Животное (как курица, рыба, яйца, сыр) и растение (например, бобы, орехи, зерновые). Гречневый суп или блюда из чечевицы служат отличной заменой мяса для тех, кто не ест мясо, как вегетарианцы.

Углеводы – энергия для обучения. Углеводы ответственны за энергию, необходимую во время занятий. Их часть в алиментации должна составлять 60% от полной калорийной вещества. Овес, рис, отрубей, зелень. Они медленно