

риска как недостаток времени для приема пищи в связи с особенностями учебного расписания.

Литература

1. Фастфуд, или быстрая еда, заполонила нашу жизнь и продолжает расти [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fastfud-ili-bystraya-eda-zapolonila-nashu-zhizn-i-prodolzhaet-rasti>. – Дата доступа: 18.04.2025.

2. Питание студентов в режиме рабочего дня [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-studentov-v-rezhime-rabocheho-dnya>. – Дата доступа: 18.04.2025.

3. Фаст-фуд в питании подростков [Электронный ресурс]; – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/cookery/00222347_0.html. – Дата доступа: 18.04.2025.

4. Питание подростков как важный фактор формирования здоровья [Электронный ресурс]; – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-podrostkov-kak-vazhnyy-faktor-formirovaniya-zdorovya>. – Дата доступа: 18.04.2025.

УДК 613.2:[61:378.4](476.6)

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ПЕРВОКУРСНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

П.Д. Качан

Научный руководитель: И.А. Наумов

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Поступление в медицинский университет – это новая ступень в жизни для каждого молодого человека, когда вместе со свободой и независимостью возникает чувство ответственности за себя, в том числе за состояние индивидуального здоровья.

Однако далеко не все студенты-медики в ходе все возрастающего темпа жизни, обусловленного повышенными

учебными нагрузками, стрессом, новым окружением и оторванностью от привычной домашней обстановки, самостоятельно способны к принятию правильных решений по оптимизации своего образа жизни, в том числе противодействуя соблазнам современного стиля питания, связанного с его нерегулярностью, перекусами «на ходу» и частым потреблением фаст-фуда, что, безусловно, не способствует поддержанию нормального состояния здоровья [1]. Поэтому именно в этот период жизни студентов-первокурсников вопросы рационализации их питания приобретают особенно важное значение.

Цель исследования: изложить советы по рационализации питания студентов, обучающихся на первом курсе медицинских университетов, отраженные в подготовленном малом носителе информации.

Материал и методы исследования. На основании известных научных принципов рационального питания изложены советы по питанию студентов-первокурсников.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной статье вам представлены простые, но эффективные советы, основанные на научных исследованиях и проверенные временем. Эти советы помогут студентам-медикам, обучающимся на первом курсе, выстроить сбалансированный по нутриентам и энергии рацион, а, значит, вести здоровый образ жизни.

И так мы начинаем!

Студенты-первокурсники! Приготовьтесь сделать первые шаги к осознанному рациональному питанию и долгосрочному благополучию!

Для организации сбалансированного рациона, в первую очередь, вам необходимо усвоить ключевые принципы рационального питания.

Первый принцип – регулярность.

Регулярные приемы пищи поддерживают стабильный уровень глюкозы в крови, предотвращают чувство голода и переедание, обеспечивая организм постоянным потоком веществ и энергии. В свою очередь, нерегулярное питание может привести к «скачкам» сахара в крови, повышенной утомляемости, раздражительности, снижению метаболизма,

а также к «компенсационному» перееданию в последующие приемы пищи. Именно поэтому необходимо пищу следует принимать ежедневно примерно в одно и то же время, придерживаясь 3-х основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) и 1-2 перекусов между ними. Причем ни в коем случае не пропускайте завтрак, так как он запускает метаболизм и обеспечивает организм веществами и энергией на первую половину дня.

Второй, но не менее важный принцип – разнообразие.

Так, включение в рацион широкого спектра пищевых продуктов из разных групп обеспечивает организм полным набором макро- и микронутриентов, так как каждый из них содержит уникальный набор питательных веществ.

Данный принцип можно реализовать, следуя следующим простым правилам:

- потребляйте блюда, приготовленные из фруктов и овощей разной цветовой гаммы (красные, оранжевые, желтые, зеленые, синие и фиолетовые), и которые содержат разные антиоксиданты;

- включайте в рацион цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые, орехи, семена, мясо, рыбу, птицу, а также молочные пищевые продукты;

- готовьте и попробуйте блюда, приготовленные по новым рецептам, что расширяет индивидуальный вкусовой опыт и увеличивает разнообразие рациона;

- как бы не были вкусны блюда, приготовленные из любимых пищевых продуктов, не закливайтесь на них и чаще чередуйте.

Сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов в правильных пропорциях – это третий принцип.

Баланс в пище белков, жиров и углеводов жизненно необходим для оптимального функционирования органов и систем организма. Так, в частности, белки необходимы для построения и восстановления тканей, продукции ферментов и гормонов; жиры – для усвоения жирорастворимых витаминов и поддержания гормонального баланса; углеводы – основные источники энергии для организма.

Необходимо стремиться к их следующему соотношению в суточном рационе:

- белки: 10-35% общей калорийности;
- жиры: 20-35% общей калорийности;
- углеводы: 45-65% общей калорийности.

Источником белка могут служить нежирное мясо, птица, рыба, яйца, бобовые и тофу; жиров – авокадо, орехи, семена, оливковое масло и жирные сорта рыбы; сложные углеводы содержатся в цельнозерновых пищевых продуктах, овощах, фруктах и бобовых.

Четвертый принцип – достаточное потребление воды, так как она участвует во всех процессах жизнедеятельности организма: транспортировке питательных веществ, регулировании температуры тела, выведении токсинов и пр.

Воду следует пить регулярно в течение дня, даже при отсутствии жажды, а ее общий объем потребления в сутки должен составлять не менее 1,5-2 литров (с учетом потребленной пищи).

Увеличивайте потребление воды при физической активности, в жаркую погоду или при развитии заболеваний. Однако избегайте сладких напитков!

Исходя из этих принципов:

- проанализируйте и составьте суточное меню заранее;
- готовьте пищу дома;
- берите здоровую пищу с собой (на перекусы);
- в столовой выбирайте блюда, обеспечивающие рациональность питания;
- используйте «метод тарелки», рекомендованный экспертами Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) [2].

Метод тарелки – это простой, но эффективный инструмент для достижения здорового и сбалансированного питания. Он помогает визуально оценить размер порций и соотношение различных групп пищевых продуктов, что облегчает контроль над калориями и обеспечивает организм необходимыми питательными веществами.

Метод тарелки представляет собой визуальное руководство, которое помогает сбалансировать порции различных групп пищевых продуктов на тарелке. Он основан на простом принципе: тарелка должна быть заполнена таким образом, чтобы

обеспечить достаточное количество полезных веществ при визуальном контроле размера порций.

Представьте тарелку, разделенную на три части:

– 1/2 тарелки (50%) должна быть заполнена разнообразными овощами и фруктами, причем, предпочтение следует отдавать таким некрахмалистым овощам, как брокколи, шпинат, морковь, перец, огурцы, помидоры и салат; фрукты также приветствуются, но следует помнить об избыточном содержании сахаров в некоторых из них;

– 1/4 тарелки (25%) должна быть заполнена источниками белка, включая нежирное мясо (курица, индейка, рыба), бобовые (фасоль, чечевица, нут), яйца, тофу или нежирные молочные пищевые продукты;

– 1/4 тарелки (25%) должна быть заполнена цельнозерновыми пищевыми продуктами (коричневый рис, киноа, овсянка, цельнозерновой хлеб) или крахмалистыми овощами (картофель, кукуруза, горох).

Преимущества метода тарелки следующие:

– простота и доступность: так как этот метод не требует специальных знаний и навыков, поэтому его легко понять и применять в повседневной жизни;

– визуализация: помогает лучше оценить и контролировать размер порций и соотношение различных групп пищевых продуктов, что позволяет избегать переедания;

– потребление достаточного количества овощей, фруктов, белков и цельнозерновых пищевых продуктов;

– легкая адаптивность к различным диетическим потребностям и предпочтениям.

Применяя на практике эти простые советы по питанию, можно не только поддерживать нормальную жизнедеятельность организма, а, значит, и высокий уровень трудоспособности, но и сформировать такие поведенческие навыки, которые в последующем позволят сохранять активное долголетие.

Выводы. Таким образом, разработанный нами малый носитель информации по рационализации питания первокурсников – это инвестиция в будущее, в их физическое, духовное и социальное благополучие. Причем осознанный выбор в пользу полезной пищи – это не только высокие текущая

успеваемость, уровень медицинских знаний, высокое качество предстоящей жизни будущих специалистов здравоохранения, а также весомый вклад в реализацию целей политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ [1].

Литература

1. Здоровье-21 – Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение : библиотеч. каталог опубликов. Данных ВОЗ / Европейское региональное бюро ВОЗ. – Дания : ВОЗ, 2016. – 44 с.

2. Парахонский, А. П. Актуальные проблемы рационального питания населения / А. П. Парахонский // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 6. – С. 49–50.

3. Сурмач, М. Ю. Молодежь в здоровьесберегающих социальных программах / М. Ю. Сурмач // Проблемы управления. – 2015. – № 3. – С. 86–93.

УДК 159.944796.012.6

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СНИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПОВАРОВ

³Г.С. Кесоян, ²Л.С. Пятенко

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

¹Сибирский федеральный университет» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,

²Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,

³Институт гастрономии Федерального государственного автономного учреждения высшего образования,
г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. Индустрия гастрономии имеет не только высокий темп изменений и развития, но и характеризуется большой вовлеченностью и интенсивностью работы всех сотрудников предприятий общественного питания.