

новые подходы и актуальные исследования : сборник статей по материалам XXII международной научно-практической конференции. – 019. – С. 20–28.

3. К вопросу об организации здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных организациях / И. Н. Евтушенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 108-113; DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p108-114. – EDN EPVCWT.

4. Тулина, Л. П. Формирование здорового образа жизни учащихся начальной школы; – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/07/10/statya-na-temu-formirovanie-zdorovogo-obraza>. – Дата доступа : 12.0125.

УДК 612.39:613.2

ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ БЛАГОДАРЯ ПИТАНИЮ

Е.В. Пятченко

Научный руководитель: И.А. Наумов

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

Введение. Еще в глубокой древности население осознавало значимость рационального питания для поддержания нормального состояния здоровья и активного долголетия. Так, например, Гиппократ утверждал, что «человек живет благодаря питанию». И в настоящее время каждый человек понимает, что его физическое здоровье, психическое состояние, возможности иммунного ответа, а также продолжительность предстоящей жизни определяются характером питания.

Особенно важным рациональность питания является для студентов.

Поступление в медицинский университет для многих студентов вследствие перемены места жительства, изменения характера питания, высоких учебных нагрузок приводит к изменению привычного для них образа жизни. Все это условиях обучения в университете сопровождается и существенными изменениями как собственно их пищевых рационов, так и режима

питания, что нередко связано с недостатком у студентов денежных средств, отсутствием свободного времени в течение дня, а также необходимость переездов в разные учебные корпуса, которые весьма отдалены от их места постоянного проживания. Причем даже студенты, все же проживающие совместно с родителями, также весьма часто питаются нерационально: утром многие из них либо не хотят, либо просто не успевают полноценно позавтракать, тогда как основной прием пищи у них приходится на ужин [1].

Практически перед каждым студентом-медиком встает вопрос: что бы такое съесть, чтобы было и дешево, и вкусно, и быстро. Поэтому многие студенты часто приобретают фаст-фуд, то есть пищевые продукты или блюда быстрого приготовления, среди которых наиболее распространены гамбургеры, хот-доги, сэндвичи, пицца, шаурма, картошка фри, куриные наггетсы, луковые кольца и др. Однако любой фаст-фуд характеризуется избыточной калорийностью, избыточным содержанием жиров, в том числе трансжиров, соли и сахара, а также множеством различных вкусовых и иных добавок.

Чтобы сэкономить время и деньги, студенческая молодежь нередко прибегает и к иным вариантам нездорового питания.

Так, весьма частыми из них являются приготовленные «на скорую руку» сосиски, макароны и пельмени. Кроме того, с целью уменьшения чувства голода студенты нередко перекусывают пирожками и смаженками, запивая их газированными напитками и энергетиками. В то же время потребление мяса и рыбы, а также блюд, приготовленных из них, а также овощей и фруктов, не соответствует показателям, позволяющим удовлетворять физиологические потребности. Все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов, определяя высокий риск развития широкого спектра, так называемых, основных неинфекционных заболеваний, в том числе алиментарного генеза, включая сахарный диабет, ожирение, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз и артериальную гипертензию [2].

Учитывая вышеизложенное, рационализация питания студентов-медиков, начиная уже с первого года их обучения в

медицинском университете, является весьма актуальной проблемой.

Цель исследования: кратко изложить основные рекомендации по рационализации питания студентов первого курса медицинских университетов, представленными нами в малом носителе информации.

Материал и методы исследования.

На основании результатов научной литературы нами разработан малый носитель информации с рекомендациями по рационализации питания первокурсников.

Результаты исследования и их обсуждение.

При разработке малого носителя информации мы придерживались рекомендаций экспертов Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) о необходимости соблюдения при питании правила «здоровой тарелки».

Согласно этому правилу, в «здоровой тарелке» в сбалансированном количестве должны находиться макро- и микронутриенты, представленные в виде блюд приготовленных из ряда пищевых продуктов.

Наиболее полезными пищевыми продуктами эксперты ВОЗ считают следующие:

- нежирные сорта рыбы (минтай, треска, окунь), а также лосось (жирный сорт рыбы), богатый ценными кислотами типа омега-3 и омега-6, а также витаминами и полноценным белком;
- мясо: говядина, свинина, курица, индейка, а также субпродукты;
- молоко и молочные продукты: молоко, творог, кефир, йогурт, сметана;
- овощи: картофель, капуста, огурцы, помидоры, перец, лук;
- фрукты: яблоки, груши, слива, вишня, черешня.

В связи с тем, что состояние здоровья студентов нередко ухудшается вследствие хронического недосыпания, нарушения режима дня и отдыха, интенсивной информационной нагрузки в период подготовки к зачетам и экзаменам, перенапряжения нервной системы, а также переживания стрессовых ситуаций, рационы питания студентов-первокурсников должны обязательно содержать антистрессовые пищевые продукты: жирную рыбу,

яйца, квашеную капусту, зеленые овощи, бананы, черный шоколад, орехи, а также цитрусовые.

Важная роль должна быть отведена, так называемым, перекусам, так как небольшие приемы пищи помогают сдерживать чувство голода.

Полезными перекусами, которые не надо готовить самостоятельно, а можно приобрести даже в ближайшем магазине, являются ореховая смесь, творог, кефир, йогурт, злаковый батончик, яблоко или практически любой другой фрукт.

Полноценно поест (завтрак и обед) можно в студенческой столовой, а ужин – приготовить самостоятельно.

Выводы. Таким образом, рациональное питание – залог нормального состояния здоровья студенческой молодежи.

Студенты, помните: как питаемся – так и живем!

Литература

1. Аскарлов, А. В. Пищевое поведение студентов-медиков в зависимости от типа личности / А. В. Аскарлов, А. Р. Сайпашева // Студенческий вестник. – 2021. – № 2–2 (130). – С. 42–50.

2. Сотникова, Н. В. Проблема нерационального питания студентов в сфере развития патологии желудочно-кишечного тракта / Н. В. Сотникова, А. А. Пелипенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11. – С. 956–958.

УДК 613.2:616.89-008.444.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА С УРОВНЕМ АГРЕССИИ У ЧЕЛОВЕКА

²К.М. Родионова

Научный руководитель: ¹Е.В. Звягина

¹ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,

²ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Агрессивность рассматривается как неоднородное качество личности человека, склонность