

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

к проявлению агрессивного поведения в различных ситуациях и предрасположенность к агрессии.

Через агрессивное поведение человек реализует потребность в безопасности и не только.

Агрессивное поведение можно определить, как противоречащее социальным нормам мотивированное деструктивное поведение, наносящее объектам нападения физический, моральный ущерб, а также вызывающее у людей психологический дискомфорт [1].

Актуальность данного исследования обусловлена растущей значимостью проблематики деструктивных психических состояний у человека, в том числе и неспособностью контролировать агрессию, чрезмерно высоким уровнем агрессии у детей и взрослых, а также недостаточной изученностью факторов, оказывающих влияние на уровень агрессии, которые могут снижать или повышать его.

Одним из данных факторов является рацион питания, его сбалансированность, соблюдение баланса нутриентов, суточной калорийности и разнообразие пищи.

Цель исследования: изучить корреляционные связи между уровнем агрессии и рационом питания, а также содержанием нутриентов в пище.

Материал и методы исследования. Представлен анализ теоретических материалов на тему агрессивного поведения и его характеристик, факторов, оказывающих влияние на уровень агрессии.

Приведен обзор современных исследований, посвященных изучению взаимосвязей между характеристиками рациона питания и психическими состояниями человека, в том числе с агрессией.

Результаты исследования и их обсуждение. Растущий уровень агрессии и девиантного поведения среди различных возрастных категорий населения привлекает внимание к проблеме факторов образа жизни, провоцирующих нарушения поведения, в том числе и роли метаболических аспектов.

Нарушения пищевого поведения и структуры питания человека являются одними из основных факторов, оказывающих влияние на психику и поведение.

Пищевое поведение включает в себя комплекс установок, сопровождающих употребление пищи и поведенческую реакцию на пищевые процессы.

Расстройства пищевого поведения провоцирует неадекватное отношение к употреблению пищи, нерациональность и нерегулярность питания, несоответствие с физиологическими потребностями организма.

Нерациональное питание провоцирует повышенную частоту агрессивных реакций, склонность к агрессивному поведению.

Подбор диеты связан с состоянием физического и психического здоровья человека.

Объектом исследований на данный момент является модуляция психофизиологических процессов в головном мозге посредством изменения питания.

Было выявлено, что употребление ферментированных продуктов благотворно влияет на иммунитет, а применение средиземноморской диеты, как сбалансированной по калорийности и содержанию нутриентов, оказывает положительное влияние на психоэмоциональные состояния, в том числе при депрессии [5].

Установлена корреляционная связь между повышенным уровнем агрессии и неконтролируемым употреблением пищи, отказом от употребления мясных, молочных продуктов, частым потреблением высокоуглеводных калорийных продуктов с высоким содержанием сахара, а также энергетических напитков.

Согласно исследованиям, установлена взаимосвязь между вегетарианством (отказ от употребления в пищу мясных продуктов) и повышением уровня агрессии. Как правило, группы людей с наименьшим уровнем агрессии придерживаются сбалансированного питания, употребляют мясо, молочные продукты и рыбу, придерживаются 3-х разового режима питания и не отмечают излишнего пристрастия к пище [3].

Некоторые нутриенты оказывают влияние на состояние психики человека, в том числе и на проявление агрессивных реакций и регуляцию поведения.

Например, выявлена взаимосвязь агрессивного поведения с уровнем потребления витаминов и макроэлементов.

Так, дефицит витамина В₁₂ оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние человека, провоцирует неврологические нарушения [2].

Также стоит рассмотреть влияние потребления рыбьего жира на риск развития психических расстройств, агрессивное поведение и враждебность [7].

Результаты исследований этой темы неоднородны и не дают точных оснований для выявления корреляционных взаимосвязей. На данный момент изучению подлежит влияние потребления рыбьего жира на активацию системы серотонинергических нейронов.

Современные исследования уделяют внимание взаимосвязи питания человека и состояния микробиома кишечника с агрессивным поведением.

Выявлено влияние таких нутриентов как витамины, омега-3 жирные кислоты и фолиевая кислота [8], тогда как микробиота кишечника влияет на всасывание нутриентов из пищи и таким образом участвует в процессе их усвоения. Причем улучшение состояния микробиома кишечника улучшает усвоение витаминов, микроэлементов, способствуя нормализации психоэмоционального состояния, поведенческих реакций.

Соблюдение диеты, богатой необходимыми нутриентами также способствует снижению чрезмерно высокого уровня агрессии к нормальным значениям. Микробиом кишечника также влияет на выработку иммуномодуляторов и эндокринную регуляцию [6], что, в свою очередь, связано с психическим здоровьем, психоэмоциональными состояниями, предрасположенностью к психическим расстройствам и к поведенческим нарушениям.

Состояние кишечника прямо или косвенно оказывает влияние на физический и психический гомеостаз. Так, в условиях повышенного стресса зачастую возникает дисбактериоз кишечника, который провоцирует ухудшение всасывания макро- и микроэлементов, а также увеличивает проницаемость клеток для нейротоксичных соединений, вызывая негативное влияние на здоровье и состояние психики.

Обнаружена взаимосвязь питания человека и выработки катехоламинов симбиотической микрофлорой, влияние на психику и социальное поведение.

Как известно, катехоламины участвуют в регуляции механизмов агрессивного поведения. Данная группа нейромедиаторов относится к биогенным аминам, основные ее представители – дофамин, норадреналин, адреналин, серотонин.

Уровень выработки данных нейромедиаторов и чувствительности к ним оказывает влияние на социальное поведение индивида. Например, низкая активность рецепторов, чувствительных к дофамину характерна для людей с высоким уровнем тревоги в социальных ситуациях.

Рассматривается влияние голодания, недостатка пищи на склонность к агрессивному поведению.

Выявлено, что на первичном этапе голодание вызывает повышение уровня агрессии, увеличение количества актов насилия. Однако при продолжающемся дефиците потребления пищи снижается выработка нейромедиаторов, что приводит к уменьшению уровня агрессии. Причиной этого явления является прекращение поступления тирозина и фенилаланина с пищей, что, в свою очередь, влечет за собой снижение уровня нейромедиаторов, депрессивные состояния и адинамию.

Различают аверсивную (враждебную) и инструментальную (направленную на достижение цели) агрессию.

Аверсивный тип агрессии, с точки зрения нейрофизиологии, связывают с последствиями депрессивных состояний и недостатком катехоламинов.

Инструментальная агрессия связана с механизмом импринтинга как закрепления опыта успешной агрессии, что влечет за собой перестройку систем вознаграждения, возрастание роли дофаминовой и норадреналиновой систем [4].

Выявление связей между образом жизни и поведением, а также факторами, негативно влияющими на состояние здоровья и эмоциональное состояние, является важной областью научных исследований на данный момент времени.

В поведении большинства испытуемых, не придерживающихся норм здорового регулярного питания, чаще

обнаруживаются девиантные состояния, в том числе повышенный уровень агрессии, вербальной и физической, а также повышенная конфликтность [3].

Выводы. Агрессивность представляет собой устойчивую характеристику нервной системы человека, что проявляется агрессивным поведением.

Уровень агрессии у человека может быть связан с множеством факторов, в том числе и с факторами среды обитания и образа жизни, к которым относятся пищевые привычки, соблюдение норм рационального питания, сбалансированность и наличие необходимых нутриентов в пище.

На усвоение витаминов и микроэлементов оказывает влияние состояния симбиотической микрофлоры кишечника. Кроме того, обнаружена взаимосвязь микробиоты кишечника с выработкой нейромедиаторов, которые, в свою очередь, принимают участие в регуляции поведения.

Повышение уровня агрессии может быть спровоцировано нарушением норм питания, непостоянным режимом приема пищи, избыточной или недостаточной калорийностью, недостатком микро- и макронутриентов.

Таким образом, психоэмоциональное состояние человека зависит от соблюдения принципов рационального питания и функционального состояния органов желудочно-кишечного тракта.

Литература

1. Безрукова, Л. И. Природа агрессии и ее проявления / Л. И. Безрукова // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2014. – № 3. – С. 33–35.
2. Витамин В12 и микробиом желудочно-кишечного тракта : систематический обзор / Х. М. Геттерман [и др.] // Достижения в области питания. – 2022. – Т. 13, № 2. – С. 530–558.
3. Диета и ось микробиота–кишечник–мозг: руководство по клиническому питанию / Г. Рибейро [и др.] // Современное мнение в области клинического питания и метаболического ухода. – 2022. – Т. 25, № 6. – С. 443–450.
4. Макаренко, А. А. Взаимосвязь видов агрессивного поведения с расстройствами пищевого поведения / А. А. Макаренко, Т. Ю. Крестьянинова. – М., 2022 – 36 с.

5. Олескин, А. В. Нейрохимия, симбиотическая микрофлора и питание (биополитический подход) / А. В. Олескин // Гастроэнтерология Санкт-Петербурга. – 2009. – №. 1. – С. 8–16.

6. Фу, Ю. Влияние трансплантации микробиоты слепой кишки на вредное поведение цыплят: перспективы нейropsихиатрических исследований человека / Ю. Фу, Х. В. Ченг // Биомолекулы. – 2024. – Т. 14, №. 8. – С. 1017.

7. Хамазаки, Т. Рыбий жир и агрессия или враждебное отношение / Т. Хамазаки, К. Хамазаки // Прогресс в исследовании липидов. – 2008. – Т. 47, № 4. – С. 221–232.

8. Черни-Буццео, М. Диетические вмешательства, микробиом кишечника и агрессивное поведение: обзор научных данных и возможные дальнейшие шаги / М. Черни-Буццео // Агрессивное поведение. – 2023. – Т. 49, №. 1. – С. 15–32.

УДК 613.210057.87

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е.В. Сергаченко

Научный руководитель: М.Д. Кудрявцев

Институт инженерной экономики «Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнёва»,
г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. В условиях современного мира, где стремительный темп жизни и доступность нездоровой пищи создают дополнительные риски для здоровья, особую актуальность приобретает изучение особенностей питания при ведении здорового образа жизни.

Правильное питание является неотъемлемой частью поддержания физического и психического благополучия, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами и энергией [1]. Питание обеспечивает нас необходимой энергией для работы, поддержания оптимальной температуры тела и восстановления тканей, изнашивающихся в процессе жизнедеятельности