

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

Особенности питания включают не только сбалансированность рациона, но и учет индивидуальных потребностей, режима приема пищи, а также сочетание с физической активностью.

Пища – это топливо для всех систем организма, часть которого расходуется на поддержание основных жизненных функций в состоянии покоя [2].

Углеводы являются основным источником энергии для нашего организма и потому на их долю должна приходиться основная часть рациона. Некоторые органы и ткани для получения энергии используют исключительно глюкозу (мозг, эритроциты крови). Они так же разделяются на две группы: простые и сложные.

Простые углеводы содержатся во фруктах, овощах и молочных продуктах, а также в подсластителях, таких как сахар, мед, сироп, и в таких пищевых продуктах как конфеты, безалкогольные напитки, глазурь.

Сложные углеводы содержатся в хлебе, хлопьях, пасте, рисе, бобах и горохе, а также в крахмалистых овощах, таких как картофель, зеленый горошек и кукуруза.

Углеводы обеспечивают чувство сытости на длительный срок и способствуют пищеварению [3].

Все чаще от диетологов мы можем услышать про формулу здорового питания. При этом подразумевается, что соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в суточном рационе должно составлять примерно 1 : 1 : 4 (в граммах), то есть углеводов должно быть примерно в четыре раза больше, чем по отдельности белков и жира [4].

В данной работе рассматриваются основные принципы и особенности питания, способствующие поддержанию здоровья и активного образа жизни. Анализируются также различные диетические подходы и их влияние на организм.

Цель исследования: определить основные особенности питания, способствующие поддержанию здорового образа жизни.

Материал и методы исследования.

Предмет исследования – особенности питания при ведении здорового образа жизни.

Метод исследования – социологический опрос, эксперимент.

Объект исследования – влияние различных диетических подходов на здоровье человека.

В рамках исследования был проведён опрос среди 19 группы Экономической Безопасности студентов Института инженерной экономики Сибирского государственного университета.

Анкета включала вопросы о режиме питания, предпочтениях в еде, уровне физической активности и общем состоянии здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Подводя итоги полученных результатов опроса, можно сказать, что 10 (56,4%) студентов из 19 опрошенных соблюдают регулярный режим питания. Часть опрошенных, что составляет 9 студентов (43,6%), отмечают нерегулярность приемов пищи, что связано с учебной нагрузкой (рис. 1).

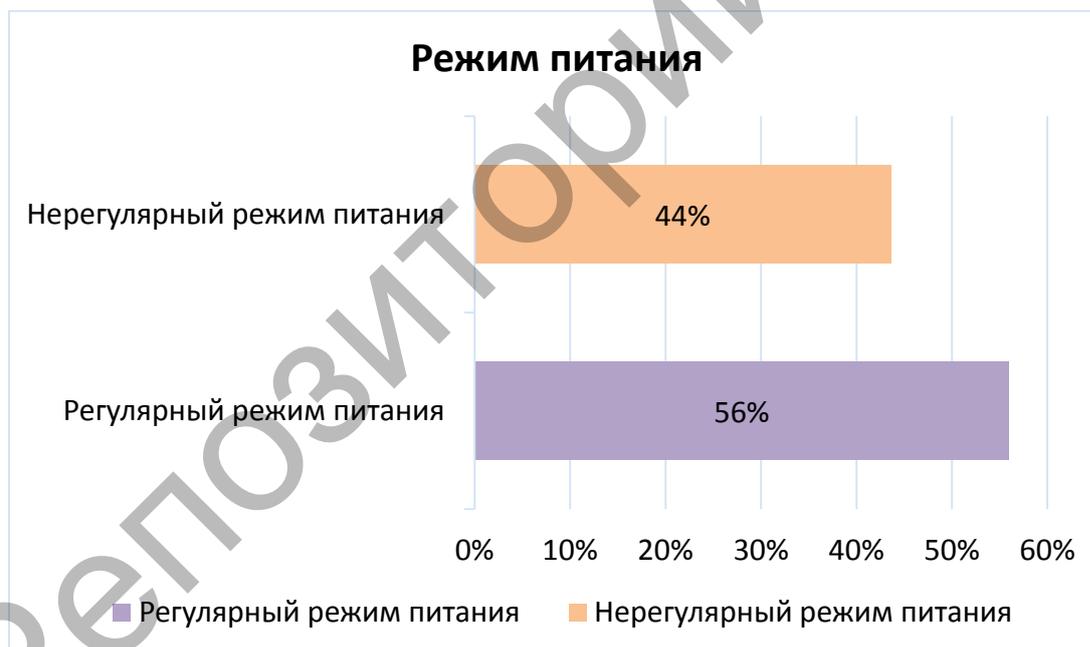


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов о текущем режиме питания в повседневной жизни

Также был задан вопрос о соблюдении правильного рациона питания среди студентов (рисунок 2).

Результаты опроса показали, что 8 (45,5%) студентов из 19 опрошенных включают в ежедневный рацион достаточ-

ное количество овощей и фруктов. Часть опрошенных, а это 6 (33,3%) студентов, указали, что придерживаются сбалансированного питания в который входят белки, жиры и углеводы. Злоупотребляют фастфудом 5 (22,2%) студентов (рис. 2).

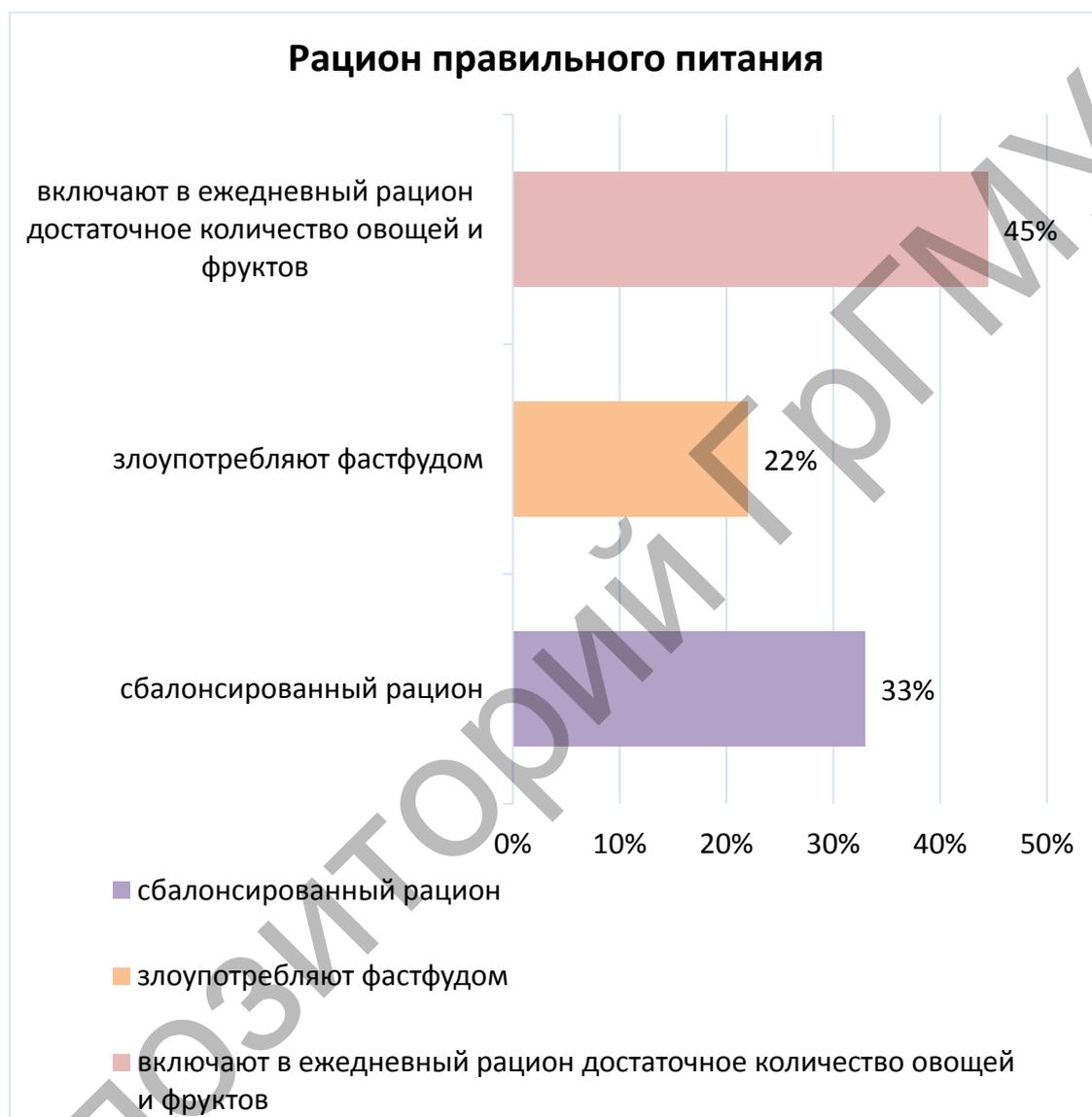


Рисунок 2 – Результаты опроса студентов о соблюдении правильного рациона питания в повседневной жизни

Также не стоит забывать и о занятиях спортом. Поэтому спортсменам стоит обязательно придерживаться рациональности питания для поддержания физической формы и организма в тонусе. Опросив студентов об их физической активности, установлено, что 8 (35,4%) студентов занимаются спортом в повседневной жизни, а 11 (64,6%) анкетированных поддерживают тело в тонусе (рис. 3).

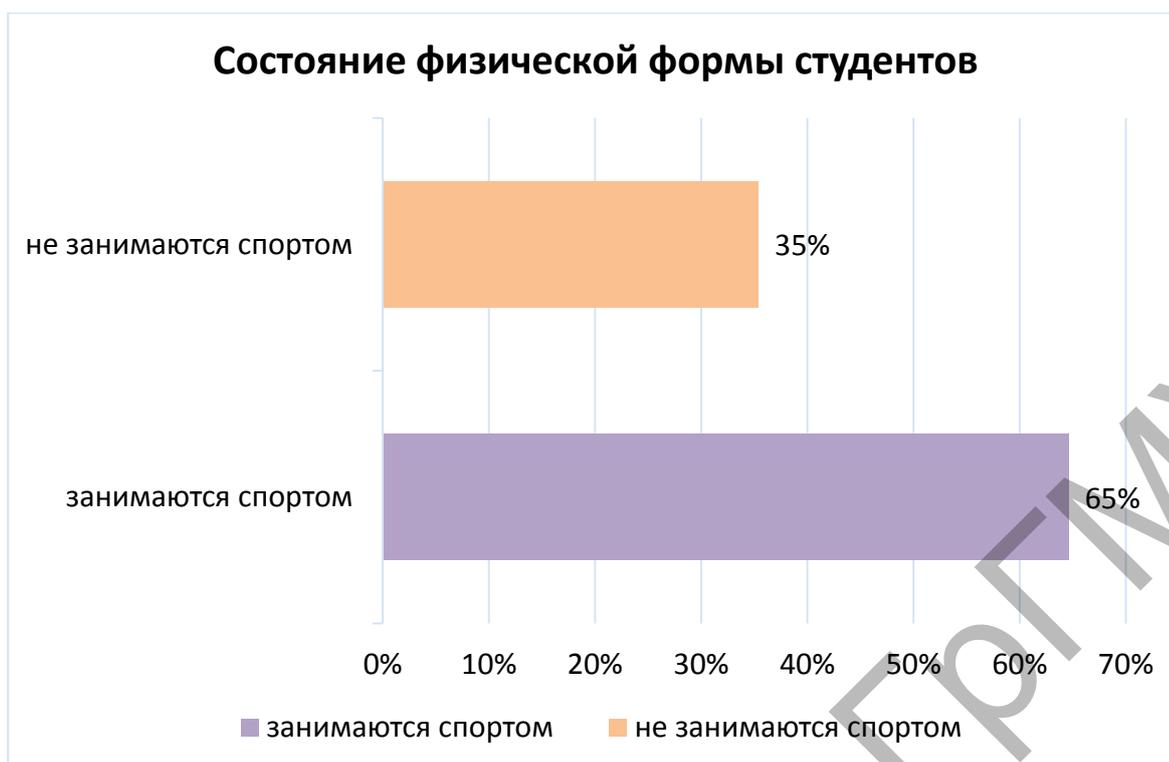


Рисунок 3 – Результаты опроса студентов о состоянии их физической формы

После определения уровня физической активности и правильности рациона питания студентов в повседневной жизни было проанализировано текущее состояние их здоровья.

Для определения взаимосвязи между правильностью рациона питания и состоянием здоровья результаты опроса были разделены на две группы:

группа А – студенты не придерживаются правильного рациона питания;

группа Б – студенты придерживается правильного рациона питания.

Для анализа результатов обратимся к рисункам 4 и 5.

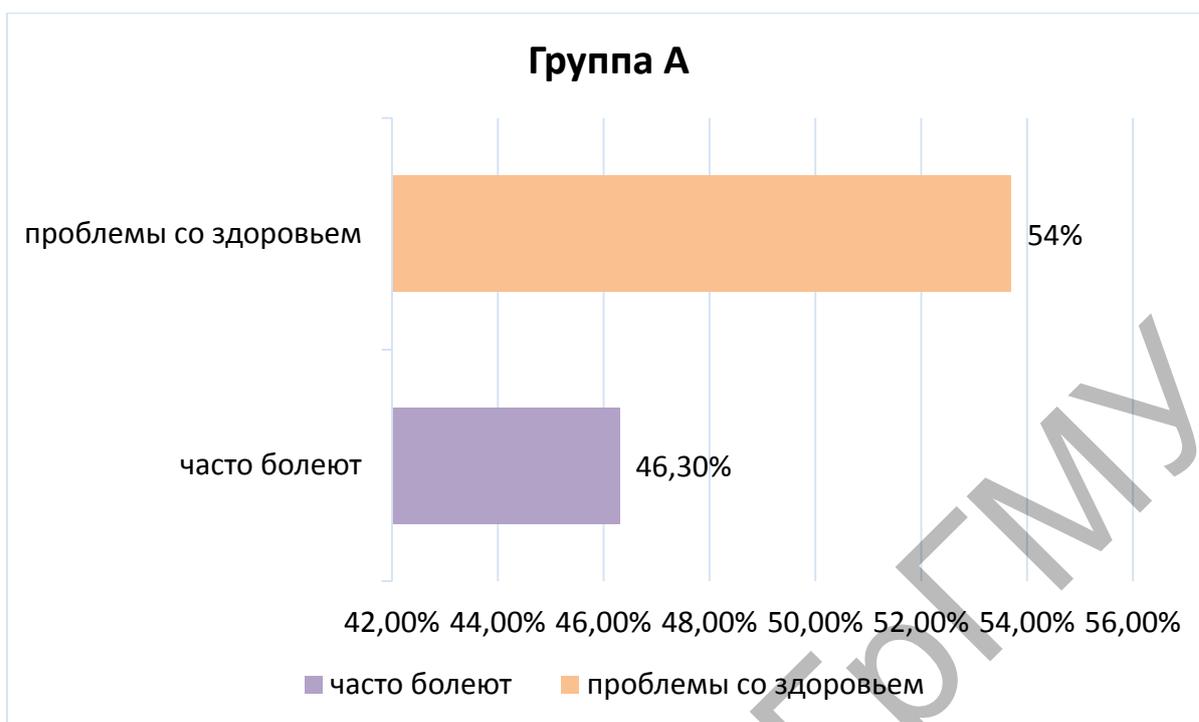


Рисунок 4 – Результаты опроса студентов о текущем состоянии здоровья: группа А

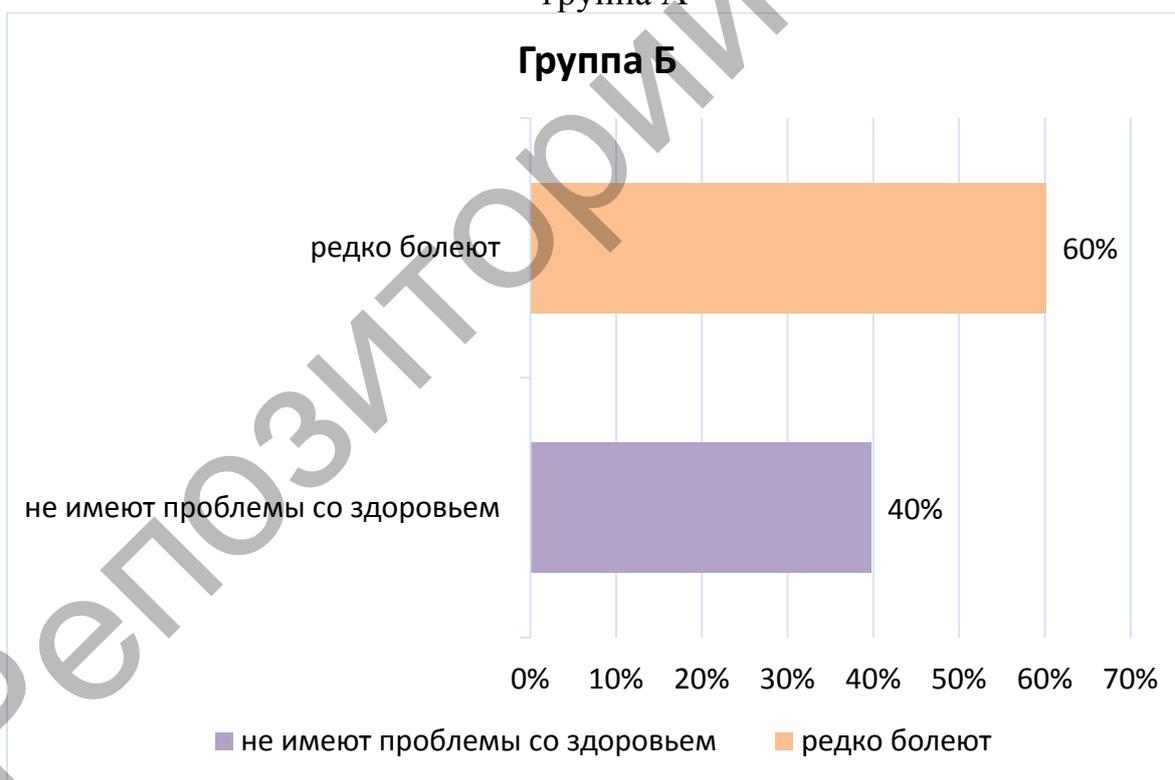


Рисунок 5 – Результаты опроса студентов о текущем состоянии здоровья: группа Б

По результатам опроса группы А (не придерживаются правильного рациона питания) установлено, что 3 студента

(53,70) из 5 испытывают проблемы со здоровьем, на основании чего можно сделать вывод о снижении их работоспособности, что, в свою очередь, оказывает отрицательное воздействие на организм.

По результатам опроса группы Б (придерживаются правильного рациона питания) установлено, что 8 (60,2%) студентов из 14 опрошенных (кто придерживается правильного питания) включают в ежедневный рацион достаточное количество только овощей и фруктов, что, в свою очередь, не в полной мере соответствует принципам рациональности питания.

Еще 6 (39,8%) студентов указали, что придерживаются сбалансированного питания, то есть разнообразия пищевых продуктов, в состав которых входят белки, жиры и углеводы, что является правильным при сбалансированности их поступления в соотношении 1 : 1 : 4, то есть «один белок, один жирок, четыре углевода».

Не стоит забывать, что оптимальное соотношение долей макронутриентов в калорийности рациона определяют индивидуально в зависимости от пола, возраста и уровня физической активности.

Кроме того, не стоит забывать и о поддержании водного баланса, так как он отвечает за нормальное функционирование всех систем организма.

Выводы. Питание играет ключевую роль в поддержании здорового образа жизни, так как это не просто способ утолить голод, но и средство обеспечения организма необходимыми питательными веществами для физического и психического благополучия, обеспечения энергией, укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

Особенности здорового питания заключаются в комплексном подходе, учитывающем разнообразие, умеренность, сбалансированность и индивидуальные потребности организма.

Важно не только то, что мы едим, но и как, когда и в каких количествах. Соблюдая простые принципы, можно не только оптимизировать свое здоровье, но и повысить общее качество жизни. Ведя активный образ жизни и делая правильный выбор в питании, мы создаём крепкую основу для долгосрочного благополучия.

Литература

1. Кузнецова, М. А. Правильное питание при занятиях спортом / М. А. Кузнецова, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom>.

2. Мельникова, О. Ф. Роль питания в поддержании здоровья человека / О. Ф. Мельникова // Science Time. – 2016. – № 10 (34); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pitaniya-v-podderzhanii-zdorovya-cheloveka>.

3. Роспотребнадзор. 5 шагов к соблюдению формулы здорового питания 1 : 1 : 4; URL: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/16796-15062022.html>.

4. Череп, З. П. Правильное питание в формировании здорового образа жизни / З. П. Череп, Т. А. Андреевко, А. А. Рогожкина // Наука-2020. – 2019. – № 10 (35); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni>.

УДК 613.2-057.875

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ БУКЛЕТА, ПОСВЯЩЕННОГО РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ «ТЫ ТЕПЕРЬ СТУДЕНТ-МЕДИК»

А.Д. Ситько

Научный руководитель: И.А. Наумов

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

Введение. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) здоровье определяется как «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, духовное и социальное благополучие» [4].

Эксперты ВОЗ выделяют несколько основных групп факторов, определяющих состояние здоровья человека, среди которых практически 50% отводится образу жизни индивидуума,