

Тарасова Н.С.

Донецкий государственный университет управления
г. Донецк

Лавренчук С.С.

Донецкий государственный университет управления
г. Донецк

Мершавка В.Н

Донецкий национальный технический университет
г. Донецк

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНО МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Актуальность проблемы: В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

Рациональное питание - это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей. Сбалансированное питание

предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

Цель исследования: определить роль правильного питания в здоровье студента.

Задачи исследования: Главной целью и задачей правильного питания является укрепление здоровья, продление и улучшение качества жизни у студентов.

Методы и организация исследований:

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение ее по энергоценности и объему. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приема пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания ее.

Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4-5 ч.

Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25 % энергоценности суточного рациона, на обед - 35 %, на полдник (или второй завтрак) - 15 %, на ужин - 25 %.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 25%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8 часов. Забываются заповеди народной мудрости о питании: «Укороти ужин - удлини жизнь»; «Разумно есть-долго жить».

Пищевой фактор играет важную роль не только в профилактике, но и в лечении многих заболеваний. Специальным образом организованное питание, так называемое лечебное питание - обязательное условие лечения многих заболеваний, в том числе обменных и желудочно-кишечных.

Лекарственные вещества синтетического происхождения в отличие от пищевых веществ являются для организма чужеродными. Многие из них могут вызывать побочные реакции, например, аллергию, поэтому при лечении больных следует отдавать предпочтение пищевому фактору.

В продуктах многие биологически активные вещества обнаруживаются в равных, а иногда и в более высоких концентрациях, чем в применяемых лекарственных средствах. Вот почему с древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, зелень, применяют при лечении различных болезней.

Довольно часто поиск лечебных веществ в продуктах питания идет на основе уже известного их лечебного действия. Например, было доказано, что капустные овощи предупреждают рак толстого кишечника: проведенный поиск позволил выделить серосодержащее вещество анетолтретион, которое в чистом виде оказывало выраженный подобный эффект.

Многие продукты питания оказывают бактерицидные действия, подавляя рост и развитие различных микроорганизмов. Так, яблочный сок задерживает развитие стафилококка, сок граната подавляет рост сальмонелл, сок клюквы активен в отношении различных кишечных, гнилостных и других микроорганизмов. Всем известны антимикробные свойства лука, чеснока и других продуктов. К сожалению, весь этот богатый лечебный арсенал не часто используется на практике.

Как указывают некоторые авторы, для поддержания нормальной жизнедеятельности организма пища человека должна содержать более 600 веществ, 96% которых обладают лечебным действием.

Однако химический состав каждого продукта настолько многообразен, что, по-видимому, даже при современном развитии науки мы не знаем и половины составляющих его компонентов, каждый из которых может оказывать то или иное лечебно-профилактическое действие на организм. Очень мало известно о биоэнергетике пищи.

Нет продуктов, которые удовлетворяли бы потребность взрослого человека абсолютно во всех пищевых веществах. Поэтому только широкий набор продуктов в рационе здорового или больного человека может обеспечить сбалансированное питание.

Белки имеют исключительное значение в жизнедеятельности организма. Без них невозможны жизнь, рост и развитие организма. Это пластический материал для формирования клеток и межклеточного вещества. Белки входят в состав гормонов, иммунных тел, ферментов. Они участвуют в обмене витаминов, минеральных веществ, в доставке кровью кислорода, липидов, углеводов, вита-минов, гормонов, лекарственных веществ.

Наиболее ранним проявлением белковой недостаточности является снижение защитных свойств организма по отношению к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. При недостатке белков нарушаются процессы пищеварения, кроветворения, деятельность эндокринных желез, нервной системы, тормозятся рост и развитие организма, уменьшается масса мышц, печени, возникают трофические нарушения кожных покровов, волос, ногтей.

Недостаточность белков ослабляет умственную деятельность и снижает работоспособность человека.

Жиры снабжают организм энергией, полиненасыщенными _жирными кислотами, фосфолипидами (лецитинами), стеринами. Недостаточное поступление их в организм может привести к нарушению функции центральной нервной системы, заболеванию кожи, почек, органа зрения, снижению сопротивляемости организма.

Углеводы являются основным источником энергии. Они необходимы для обеспечения обмена веществ. Углеводы выполняют и пластическую роль, так как входят в состав клеток и тканей, стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов.

Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь биологическими регуляторами обмена веществ и входя в состав ферментов.

Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека и, наряду с другими пищевыми компонентами, являются обязательной составной частью рациона питания. Они играют большую роль в пластических процессах, входят в состав всех тканей организма, особенно костной ткани.

В лечении различных заболеваний используются не только богатые биологически активными веществами многокомпонентные продукты питания, но и различные способы их приготовления (кулинарной обработки).

Некоторые продукты, наряду с полезными компонентами, содержат и вредные или потенциально вредные составляющие, такие, например, как гистамин, серотонин, да и тот же кофеин может быть опасен при злоупотреблении продуктами, его содержащими.

Рациональное питание предусматривает необходимость при составлении суточного рациона учитывать, с одной стороны, потребности организма в основных питательных веществах и энергии, с другой - содержание этих веществ и их энергетическую ценность. В исследованиях приняло участие 100 студентов специально медицинских групп. Был проведен опрос этих студентов. Обработав данные анкет, мы выяснили, что 79 % студентов не следят за правильным питанием и только 21 % студентов придерживается режима. И по состоянию здоровья понятно что именно студенты которые придерживаются режима не склонны к частым болезням.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия. Типы студентов:

Тип студентов	Студенты ДонНТУ	Студенты ДонГУУ
Адреналиновый тип	35%	30%
Норадреналиновый тип	20%	35%
Смешанный тип	45%	35%

Изучив испытуемых студентов мы разделили их на три типа:

Адреналиновый тип эти студенты отличаются особой большой тревожностью, выраженной склонностью к заболеваниям гипертонией, и сахарным диабетом.

В связи с этим мы дали основные рекомендации при формировании здорового образа жизни: резкое ограничение сахара, соли, мяса, кофе, специй.

Рекомендуется релаксационная гимнастика и двигательная активность.

Норадреналиновый тип это студенты которые отличаются крепким здоровьем, поэтому допустимо применение более высокие физические нагрузки этому типу можно рекомендовать полуразгрузочные и разгрузочные дни.

Смешанный тип этот тип студентов бурно реагирует как гневом, так и страхом.

В таком состоянии студенты находятся на грани невроза. Студентам необходимо увеличить приём витаминов, так же делаются разгрузочные и полуразгрузочные дни. Рекомендуется двигательная активность.

Обсуждение результатов:

- Рацион должен состоять максимально из разных продуктов питания, так как нет единого продукта, содержащего все полезные микроэлементы.

- Поддерживайте нормальный вес, и в дальнейшем вы себя защитите от болезней, связанных с обменом веществ.

- Черный хлеб полезнее, чем белый. В нем больше витаминов, минеральных солей и клетчатки.

- Необходимое количество дневной нормы кальция содержится в стакане нежирного молока. А также ваш организм получит высококачественный белок.

- Рыба и бобовые содержат полезные вещества, предотвращающие развитие ишемической болезни сердца.

- В ежедневном рационе используйте как можно больше овощей и фруктов. Они обеспечат необходимым количеством витаминов, минеральных веществ и клетчатки.
- Не злоупотребляйте продуктами с высоким содержанием холестерина.
- Сахар не содержит никаких полезных веществ, и от сладостей вы больше получите удовольствия, но не пользы.
- Избыток соли способствует повышению кровяного давления.

Вывод:

На основании полученных данных можно сказать, что при правильном питании улучшается работа всех систем организма, нормализуется вес. Питание играет огромную роль при лечении болезней. При рациональном питании студенты меньше болеют. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Правильно и полноценно питающийся студент обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Студент же который не правильно питается он выглядит старше своего возраста, он вял, придирчив, раздражителен, работоспособность его снижена и он предрасположен к болезням.

Список используемой литературы:

1. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
2. Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. - М.: Терра, 1996.
3. Бигеева М.В., Глущенко С.В., Ламихов Б.Ю., Матыкина Е.А. «Правильное питание. Полный справочник».- ЭКСМО 2008 г.

Авторская справка:

Тарасова Наталья Сергеевна

Донецкий государственный университет управления

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Нет

Улица Челюскинцев 163 а г. Донецк. Украина.

Улица Патриотическая 56 г.Донецк-48. 83048.

050-272-32-36

Авторская справка:

Лавренчук Светлана Сергеевна

Донецкий государственный университет управления

Преподаватель кафедры физического воспитания

Нет

Улица Челюскинцев 163 а г. Донецк. Украина.

Улица Ф.Зайцева 40 г.Донецк-86. 83086

050-757-14-04

Авторская справка:

Мершавка Валентина Николаевна

Донецкий национальный технический университет

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Нет

ул. Вахрушева 54 г. Донецк-71, 83071

Улица Ф.Зайцева 40 г.Донецк-86. 83086

066-048-68-50