

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Танасійчук Н.В.*

*Викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури*

*Анотація: В статті розглянуто питання раціонального харчування студентів, охарактеризовано значення та вплив збалансованого харчування на стан розвитку організму*

Останнім часом все гострішою стає проблема раціонального та збалансованого харчування молоді, зокрема студентів. Сучасний темп життя та ритм навчання перешкоджає реалізації нормального щодобового раціону студента. Студентська молодь є специфічною верствою молодого населення країни, особливості способу життя якого потрібно враховувати. Достатнє та збалансоване харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально та духовно повноцінної особистості.

Студентів завжди відрізняла низька культура харчування. Це проявляється у недотриманні режиму харчування, надмірному споживанні ласощів і напоїв, що містять цукор і володіють наркотичними властивостями (кава, алкоголь). Студенти мають туманне уявлення про значення харчування для здоров'я, не вміють організувати харчування залежно від навантаження. Такий спосіб життя вважається нездоровим. Він сприяє не тільки виникненню порушень роботи травної системи, але і появи захворювань нервової, серцево-судинної, ендокринної, видільної та імунної систем, а також надлишкової або недостатньої ваги. Все це в сукупності погіршує працездатність і здоров'я студентів.[3]

За висловом відомого гігієніста Г.В. Хлопіна «добре харчування – основа народного здоров'я, оскільки воно збільшує опірність організму до хвороботворних впливів і від нього залежить розумовий, фізичний розвиток, його працездатність і бойова сила».

Проблеми «харчування і здоров'я», «харчування і хвороби» тісно взаємопов'язані. Тому розуміння ролі харчування для збереження здоров'я, його покращання та профілактики ряду захворювань молоді необхідні практичні знання з нутріціології.

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології [7]. Проблему здорового харчування в Україні досліджують багато науковців, зокрема Пересічний М.І., Цимбаліста Н.В., Банковська Н.В., Карпенко П.О., Гуліч М.П., Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Передерій В., Григоров Ю. та інші.

Ще у середині ХІХ століття було закладено основи теорії збалансованого харчування. У 60-роках ХХ століття цю теорію більш повно розробив О. О. Покровський [5]

За цією теорією забезпечення нормальних життєвих функцій людини можливо не тільки, якщо організм отримує необхідну кількість енергії, але і коли спостерігається достатньо суворе взаємодія між численними важливими факторами харчування. Їх більш 50, і кожний фактор відіграє специфічну роль у процесі метаболізму [6].

Основні постулати теорії збалансованого харчування О. О. Покровського:

- ідеальним вважається харчування, за якого надходження харчових речовин відповідає їх витратам;
- їжа складається з аліментарних речовин, баластних речовин (від яких вона може бути очищена) та шкідливих і токсичних сполук;
- обмін речовин в організмі зумовлений рівнем амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів та деяких солей;

– надходження харчових речовин забезпечується внаслідок ферментативного гідролізу складних органічних речовин їжі завдяки порожнинному та внутрішньоклітинному травленню;

– утилізація їжі здійснюється самим організмом.

На основі цієї теорії розроблено різні харчові раціони для всіх груп населення, створено нові харчові технології, виявлено раніше невідомі амінокислоти, вітаміни, мікроелементи.

Однак, згідно з теорією збалансованого харчування баластні речовини розглядалися як такі, що непотрібні організму, що зумовило появу ідеї рафінованої їжі. Почалось виробництво рафінованих продуктів харчування, очищених від баластних речовин, які призвели до виникнення «хвороб цивілізації» – атеросклерозу, онкологічних захворювань, діабету, шлунковокишкових хвороб, остеоартрозу та ін.

Ефективність харчування підвищується у поєднанні з руховою активністю. Раціональний руховий режим дає змогу досягти відповідності між споживанням і витратою енергії. Про таку відповідність можна говорити тоді, коли калорійність добового раціону студентів досягає 2000–3000 ккал, а студенток – 2200–2500 ккал [1].

Раціональне харчування передбачає не тільки його калорійність, а й збалансованість. Збалансованість харчування – це харчування, яке забезпечує організм необхідними харчовими речовинами в оптимальному співвідношенні. При цьому особливу увагу слід приділити речовинам, які не можуть вироблятися в організмі. Це, насамперед, незамінні амінокислоти, вітаміни та мінеральні речовини. Амінокислоти містяться у тваринних білках (м'ясо, риба, яйця, молоко). Насичені жирні кислоти містяться у тваринних маслах, сметані, а вітаміни й мінеральні речовини – у фруктах та овочах [2].

За характером діяльності студенти відносяться до осіб розумової праці середньої інтенсивності. Гігієнічні рекомендації для організації харчування цієї групи наступні: енергетична цінність раціону повинна складати для чоловіків 2100-2450 ккал, для жінок – 1800-2000 ккал. При виконанні важкої

розумової праці в період сесії енергетична цінність може зростати для жінок до 2400 ккал, а для чоловіків – до 2600 ккал. Кратність прийому їжі – 4-5 разів на добу.

Для раціону здорового студента оптимальним є співвідношення білків, жирів та вуглеводів близьке до 1:1:4. Воно сприятиме задоволенню енергетичних і пластичних потреб організму. У разі збільшення енерговитрат слід аналогічно збільшити кількість жирів і вуглеводів. Співвідношення між білком, жирами та вуглеводами має бути 0,8:1,4:2. [4]

Нераціональне харчування може зумовити аліментарні захворювання пов'язані з повним голодом чи частковим недоїданням, що викликає нутрієнтну недостатність, або надлишок деяких компонентів їжі. Невмілі спроби корекції раціону часто стають причиною вітамінної (гіпервітамінози А, Д, Е) та мінеральної надмірності (флюороз, селеноз). Сурогатні, фальсифіковані, консервовані продукти, концентрати та продукти, які містять контамінанти (деякі харчові добавки: синтетичні барвники, стабілізатори, емульгатори та ксенобіотики) часто зумовлюють харчову алергію чи ідіосинкразію, психогенну харчову несприйнятливність.

Харчування повинне забезпечувати гармонійний розвиток і злагоджену діяльність організму. Для цього харчовий раціон по кількості і якості необхідно збалансувати з потребами людини відповідно до її професії, віку, статі.

Підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя. Існуючі навчальні програми дисциплін медико-біологічного циклу не дають можливості вдосконалити ці знання та виробити навички. З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження відповідних тем, предметів та здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриньова М. В. Організація збалансованого харчування для активізації розумової діяльності студентської молоді / М. В. Гриньова, Н.О. Коновал // Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Педагогічна майстерність: «Навчально-методичне забезпечення теорії і технології професійного розвитку вчителя (до 95-річчя від дня народження В. О. Сухомлинського)»
2. Гриньова М.В. Методичні рекомендації «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді» / М.В. Гриньова, Н.О. Коновал. – Полтава, 2013. – 38 с.
3. Коновал Н. О. Розробки рекомендацій щодо організації збалансованого харчування студентської молоді / Н.О. Коновал // Матеріали Всеукраїнського семінару з міжнародною участю «Підготовка майбутніх керівників навчальних закладів до інноваційного управління. Наукова мобільність у програмі «Горизонт 2020»(дії Марії Склодовської-Кюрі)» / За заг. ред. проф. М.В. Гриньової. – Київ-Полтава, 2013. – 135 с.
4. Москаленко В.Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. / В.Ф. Москаленко, Т.С. Грузева, Л.І. Галієнко. – Київ: НМУ, 2009. – №3. – С. 64 – 73.
5. Покровський О. О. До питання про потреби різних груп населення в енергії і основних харчових речовинах / О. О. Покровський // Вісник АМН– 1966. – № 10. – С. 3–21
6. Покровський О. О. Формула збалансованого харчування // Хімічний склад харчових продуктів; Справочні таблиці змісту основних харчових речовин і енергетичної цінності харчових продуктів / Під ред. О. О. Покровського. – М. : Харчова промисловість, 1976. – С. 8–9.
7. Цимбаліста Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. Н. В. Цимбаліста, Н. В. Давиденко // Проблеми харчування. – 2008. – № 1-2. – С. 32-35

