

УДК 612.3:378.17

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О. О. Пантус¹, Н. Ю. Сергеева², О. В. Ободзінська³

^{1,2,3} Житомирський національний агроєкологічний університет, бульвар Старий, 7, Житомир, 10008, Україна

Харчування молоді – одна з найважливіших проблем сучасності, яке формує здоров'я нації, визначає ріст та розвиток організму, рівень працездатності, ступінь імунітету до впливу різних негативних факторів навколишнього середовища. Навчання у ЗВО вимагає від студентів інтенсивної розумової праці з опануванням великих об'ємів інформації, напруження пам'яті та концентрації уваги, високого психоемоційного навантаження, особливо під час заліково-екзаменаційної сесії. Темп сучасного життя, екологічна криза, нестача часу, недбале ставлення до власного здоров'я, що проявляється у некомпетентності в питаннях культури харчування призвело до нерозбірливості у виборі продуктів.

Основна маса досліджень аспектів харчування студентської молоді констатує поширення тенденції нераціонального харчування уже тривалий час [1–5, 7]. Як свідчать ряд авторів Грибан Г. П., Дуржинська О. О., Гриньова М. В., Коновал Н.О. та ін., в результаті неповноцінного харчування в Україні останнім часом вдвічі зросла захворюваність молоді на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, хвороби системи кровообігу та порушень центральної нервової системи.

Їжа – це мультикомпонентний фактор навколишнього середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормального функціонування організму людини [1]. Якісний склад харчового раціону здорової людини повинен містити в собі необхідну кількість макронутрієнтів (білки, жири, ліпіди) та мікроутрієнтів (мікроелементи, вітаміни), а також достатню кількість води, яка відповідає гігієнічним нормам. Зменшити вплив шкідливих факторів та стану перевтоми можливо за допомогою регулярного споживання спеціальних продуктів, збагачених вітамінами [3].

Всі компоненти їжі визначають поживну цінність та корисність для людини. Основою щоденного харчування є харчовий раціон, що впливає на загальний стан організму, відповідає фізичному навантаженню, підвищує опірність втомі та хворобам і тривалість життя в загалі [6]. Ефективність харчування підвищується у поєднанні з руховою активністю. Про таку

відповідність можна говорити тоді, коли калорійність добового раціону студентів – чоловіків досягає 2450 ккал, а студенток – 2000 ккал [3].

Збалансоване харчування – це вмiле поєднання продуктів та їх складових (білків, жирів, вуглеводів) з метою підтримки організму в максимально здоровому стані. Правильне харчування будується з урахуванням статі, віку, характеру трудової діяльності, кліматичних умов, національних та індивідуальних особливостей. Для раціону здорового студента оптимальним є співвідношення білків, жирів та вуглеводів близьке до 1:1:4. Основними принципами збалансованого харчування є:

- відповідність енергетичній цінності їжі, що надходить в організм людини, його енерговитратам;
- надходження в організм певної кількості харчових речовин в оптимальних співвідношеннях;
- розподіл калорійності раціону – 25% ккал на сніданок, 50% ккал на обід, 25% ккал на вечерю;
- максимально урізноманітнити свій раціон за рахунок якісного складу продуктів та способів їх приготування;
- помірність в їжі (споживати невеликими порціями 5–6 разів на добу).

Основною причиною розбалансування харчування студентів є дисбаланс між надходженням енергії з продуктів харчування та низькою руховою активністю студентів.

Проблема яка потребує невідкладного вирішення є поширення серед молоді, продуктів швидкого приготування (фаст-фуд), субпродукти, напівфабрикати, сухі концентрати, солодкі газовані напої, що є висококалорійною, але малопоживною (навіть шкідливою) для організму.

Якісна неповноцінність та незбалансованість їжі за хімічним складом, наслідком чого стає поширеність недостатності вітамінів, мінеральних речовин. Вирощування сільськогосподарських рослин за інтенсивними технологіями, впровадженням генної інженерії призвело до зниження якості продовольчої сировини [7]. Поряд зі зниженням технологічних якостей і харчової цінності спостерігається погіршення екологічної безпечності продуктів харчування. За розрахунками фахівців, понад 60% токсичних речовин надходять до організму людини з продуктами харчування [4].

Приблизно третя частина студентів вживають їжу 3–4 рази на день, половина студентів не дотримуються ніяких режимів харчування, близько десятої долі студентів не снідають [4]. Ігнорування збалансованого харчування, заміна його кондитерськими виробами і цукерками, бутербродами, хотдогами. П'ята частина студентів тільки іноді вживають перші страви, третина – тільки 1 раз в 2–3 дні, 2/3 – 1 раз в день [7].

Збалансоване харчування залежить від матеріального становища, доходів студентів, а вони не є високими. В цьому випадку відбувається заміна повноцінного раціону на більш низькокалорійний дешевий.

Популярними серед студенток є різноманітні дієти, у тому числі і екстремальні, що провокують виснаження організму. Це голодування, що веде до вилучення із раціону білків чи жирів.

Висновок. На сьогоднішній день в країні не сформована державна політика в галузі харчування. Тому питання культури харчування в певній мірі вирішує кафедра фізичного виховання, як основний підрозділ ЗВО, який

займається розробкою і впровадженням рекомендацій щодо здорового способу життя. На заняттях з фізичного виховання необхідно проводити бесіди щодо підтримання здорового способу життя не лише за рахунок фізичних вправ, але й раціонального способу харчування. Заохочення студентів до різноманітних спортивних секцій покращує стан здоров'я студентської молоді, а також сприяють покращенню фізичної форми студентів.

Література

1. Гриньова М. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства / М. Гриньова, Н. Коновал // Наукові записки. Сер.: Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 131. – С. 3–5.

2. Дуржинська О. О. Здорове харчування – один із найважливіших чинників здоров'я / О. О. Дуржинська // Аграрна наука та харчові технології. Безпека продуктів харчування та технологія переробки продовольчої сировини. – 2017. – Вип. 5(99), т. 2. – С. 139–147.

3. Олійник Н. А. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою запобігання виникнення ознак втоми / Н. А. Олійник, В. Б. Бочарова // Сільське господарство та лісівництво. Психолого-педагогічні проблеми аграрної освіти. – 2017. – № 6 (т. 1). – С. 238–247.

4. Основи повноцінного харчування студентської молоді як один із показників здорового способу життя / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, О. С. Скорий [та ін.] // Achievement of high school – 2012 : матеріали за VIII міжнародна научна–практична конференція, 17–25 november 2012. – Софія : Бял ГРАД–БГ, 2012. – Т. 24 : Здание и архитектура. Физическа култура и спорт. – С. 58–63.

5. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / Т. В. Власенко, Г. П. Грибан, Н. Г. Грибан [та ін.] ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2010. – 882 с.

6. Пересічний М. І. Розроблення харчових раціонів функціонального призначення для студентів / М. І. Пересічний, С. М. Пересічна // Харчова наука і технологія. – 2014. – № 3. – С. 9–14.

7. Роль та стан харчування у життєдіяльності студентської молоді / Г. П. Грибан, А. П. Денисовець, П. П. Ткаченко [та ін.] // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. – 2011. – Вип. 6. – С. 75–82.