

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ У СТУДЕНТІВ

Інга Дочинець

Національний Університет Харчових Технологій

Вступ. Харчування є основною біологічною потребою людини, яке чинить опір шкідливим факторам навколишнього середовища, сприяє високій фізичній й розумовій працездатності, підвищує стійкість до хвороб, забезпечує задоволення фізіологічних потреб та зміцненню здоров'я. Більшість населення із зневагою ставиться до власного здоров'я, через брак часу, некомпетентність у питаннях культури харчування, темпу сучасного життя.

Матеріали і методи. В даний час зросла популярність у студентів до продуктів харчування швидкого приготування, які містять велику кількість ароматизаторів, барвників і т.д. Підвищується ризик розвитку багатьох захворювань, і як статистика останніх років показує збільшилися захворювання серцево-судинної системи, цукрового діабету та ожиріння серед молодих людей. Запобігти таким захворюванням можна, якщо вести здоровий спосіб життя і, в першу чергу, правильно харчуватися. Великий вплив на організм студентів молодших курсів надають зміни звичного устрою життя. У зв'язку з порушенням режиму харчування за час навчання у більшості студентів розвиваються захворювання травної системи та неврози.

Результати. Студентська пора дуже насичена і різноманітна, відрізняється великою перенапругою нервової системи. Навантаження, особливо в період сесії, значно збільшується аж до 15-16 годину на добу. Хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, характеру харчування та інтенсивне інформаційне навантаження можуть призвести до нервово-психічного зриву. У компенсації цієї негативної ситуації велике значення має правильно організоване харчування. Для нормальної життєдіяльності організму необхідно збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів. Харчування має бути різноманітним, включати в себе м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти – основні джерела білка, необхідного для росту і відновлення клітин і тканин організму і його нормальної життєдіяльності. Необхідно приділяти більше уваги задоволенню фізіологічних потреб молоді в харчових речовинах, а саме у вітамінах: С, А, В, В2, РР, а також дотриманню рекомендованих співвідношень кальцію і фосфору (1:1,5). Слід уникати частого споживання страв і продуктів, що містять велику кількість кухонної солі (соління, копченості, маринади і т. д.).

Важливо дотримуватися принципів збалансованого харчування в період екзаменаційних сесій, прийом їжі повинен бути 3-4х разовим, збільшити в раціоні кількість продуктів, що містять білки та вітаміни, які підвищують психологічну, емоційну стійкість організму, а також слід приділяти особливу увагу повноцінному сніданку.

Висновок. Для нормального функціонування організму людей, які працюють розумово важливе значення має правильне харчування. Мистецтво вести здоровий спосіб життя необхідно і доступно кожному студенту для покращення свого здоров'я і отримання гідної професії.

Література.

1. Смоляр В.І. Формування нової концепції харчування/ В.І. Смоляр; Проблеми харчування, 2004.-№3.-С.8-13.

Інтернет ресурси

<http://ukrefs.com.ua/page,2,6444-Problemny-pitaniya-sovremennyh-studentov.html>