

**Коляденко С.А.**

викладач кафедри фізичного виховання,  
Національний університет харчових технологій

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

### **СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя підростаючого та молодого покоління є першочерговим завданням. Адже, міцне здоров'я і висока здатність адаптації до факторів навколишнього середовища – це одна з найбільш важливих умов формування особистісних якостей людини. Вагоме місце у формуванні здорового способу життя людини, зокрема і студентської молоді, займає здорове харчування. Це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах. Харчування – складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування і засвоєння в організмі харчових речовин, які необхідні для відновлення його енергетичних витрат, забезпечення процесів побудови та відтворення клітин тіла, регуляції функцій організму. Навчальне перевантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність гарних умов життя та доброякісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи нестача коштів та інші чинники – усе це у комплексі завдає великої шкоди здоров'ю студентської молоді [2, с. 398–402]. Як наслідок негативних тенденцій у харчуванні, - стають захворювання шлунково-кишкового тракту, ожиріння, алергічні та інші захворювання, які виникають у молодому віці [1, с. 8]. Здоров'я молодої людини, опірність до несприятливих умов зовнішнього середовища, розумова та фізична працездатність, ефективність навчання, значною мірою залежать від того, наскільки правильно вона харчується. Їжа є важливою

складовою для організму, насамперед як фактор попередження та лікування багатьох захворювань. Роль компонентів їжі не обмежується лише їхнім значенням як основних джерел пластичних та енергетичних ресурсів організму. З їжею організм також отримує речовини, які сприяють утворенню гормонів та ферментів – біологічних регуляторів обміну речовин у тканинах. Компоненти їжі - амінокислоти, вітаміни сприяють створенню захисного ефекту від несприятливих чинників під час забезпечення життєдіяльності молодого організму, росту та його розвитку, а також відіграють важливу роль у відновлювальних процесах та реабілітації. Тому, дуже важливо, щоб насамперед надходження і витрати між компонентами їжі (вуглеводами, білками та жирами) були правильно збалансовані. Саме, раціональне збалансоване харчування - це фізіологічно повноцінне харчування людини з урахуванням її статі, віку, характеру праці, кліматичних умов, індивідуальних особливостей та фізичної активності. Своєчасне постачання організму поживними речовини – білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро- та мікроелементами, які людина повинна отримувати в оптимальній для організму кількості та в певних співвідношеннях, - забезпечує нормальне функціонування усіх систем та органів. Харчовий раціон молодій людині повинен враховувати особливості життєдіяльності її організму [1, с. 10–11]. А саме, підвищений рівень обміну речовин, великі емоційні навантаження (періоди екзаменів, сесій, великий обсяг різноманітної інформації), напруження зорового апарату (робота за комп'ютером, виконання об'ємних письмових завдань, лабораторних робіт), період статевого дозрівання, заняття спортом, бажання подібатися, підвищену увагу до власної зовнішності та сприйняття себе як особистості. Тому, збалансоване, раціональне харчування, дотримання режиму харчування дуже важливе для нормальної життєдіяльності молодого організму та підтримання високого рівня фізичної та розумової активності, адже від характеру харчування залежить обмін речовин, функція та структура тканин і органів, опірність організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища, дії мікробів, вірусів, токсичних речовин. Також, велике значення має правильне

харчування до і після фізичних навантажень. Воно є не менш важливим, ніж самі фізичні навантаження, адже харчування забезпечує прискорення відновлювальних процесів після тренування і високу працездатність на заняттях під час яких витрачається багато енергії. Успіх спалювання жирів, поліпшення обміну речовин або позитивні зміни у структурі м'язів під час фізичних вправ багато в чому залежить від того, чим і коли людина харчувалася до і після тренування.

Отже, здорове харчування - це не тільки гарне самопочуття, попередження та лікування багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги тіла, а в першу чергу, це любов та повага до себе, прагнення до здорового і тривалого життя.

### **Список літератури**

1. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.
2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : Навчальний посібник / С.І. Присяжнюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.