

Постановка проблеми. З кожним роком здорове харчування людини набуває все більшої актуальності. Харчування – один із постулатів довголіття. «Ми є те, що ми їмо», – так сказав Гіппократ, який прожив 104 роки. Їжа – це джерело сили та енергії організму. Непокоїть зростання популярності у студентів продуктів швидкого приготування, які містять у собі велику кількість різних ароматизаторів, барвників, модифікованих компонентів. Тому неправильне харчування стає серйозним чинником для виникнення багатьох захворювань [1–4].

Робота виконана за темою: «Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою правильного (раціонального) харчування. Адже, розумно поєднуючи в повсякденному раціоні білки, жири і вуглеводи, можна стати здоровішим. А що ми знаємо про них?

Білки, жири та вуглеводи у раціоні студента. Білки – це будівельний матеріал організму. Наші м'язи, шкіра, волосся, нігті складаються, головним чином, із них. В білках є 8 незамінних амінокислот – вони не виробляються в організмі і він повинен отримувати їх з продуктів. Найбільш цінними є ті білки, які краще засвоюються. Такі містяться в м'ясі: білки яловичини і курятини засвоюються на 80–96%. Дорослій людині необхідно не менше 100 г білка в день. Велика кількість білка міститься в курячому м'ясі (21 грам в 100 г) і яловичині (16–20 г). В житньому і пшеничному хлібі – до 10 г білків, а ось в молоці їх досить мало – до 5 г. Під час кожного прийому страви бажано поєднувати білки тваринного походження з рослинними [1, 4].

Жири служать джерелом енергії, допомагають організму засвоювати деякі вітаміни. Людині зайнятій розумовою працею, достатньо 80–100 грамів жирів на добу. Причому норма тваринних жирів – 60–70% від загальної кількості. Любителі свинини отримують з 100 г продукту понад 40 грамів жиру, а тим, кому більше подобається яловичина і м'ясо курей, – від 10 до 19 грамів. Якщо в харчуванні переважає жирне свиняче м'ясо, збільшується небезпека розвитку атеросклерозу, жовчно-кам'яної хвороби, порушуються функції печінки. А ті, кому більше до вподоби куряче філе, не ризикують здоров'ям.

Вуглеводи є найбільш важливим джерелом енергії. Вони потрібні для роботи мозку, сприяють очищенню організму. Людині необхідно вживати до 600 грамів вуглеводів на добу. Найбільш популярні джерела вуглеводів – хліб і молоко.

Якщо в щоденному меню підтримується нормальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів (1:1:4), то всі системи організму будуть працювати точно і злагоджено, як годинник [1, 3].

Принципи раціонального харчування. Біохімічне перетворення білків, жирів та вуглеводів в енергію відбувається в здоровій людини непомітно, а для того, хто встиг підірвати свою систему травлення, цей процес інколи стає не зовсім приємним. Перш за все, необхідно ознайомитися з принципами раціонального харчування, які виробили ще лікарі древності – Авіцена і Гіппократ.

Перший принцип – не переїдати. Енергетична цінність страви повинна відповідати енергетичним затратам організму. Вчені провели дослідження, які показали, що людині для задоволення потреби організму в харчових речовинах достатньо було б з'їдати біля 300 кг харчів на рік, а вона споживає понад тону, тобто в 3–4 рази більше, ніж необхідно.

Другий принцип – в раціоні повинні бути всі необхідні організму речовини. Щоденно треба отримувати з харчами біля 60 різних інгредієнтів. Не можна забувати про вітаміни і мікроелементи, без яких порушується синтезування життєвоважливих речовин. Наприклад, відмовляючись від м'яса, людина залишає організм без білків.

Третій принцип – харчуватися треба регулярно. Найкраще їсти тричі на день у визначений час. Тоді набутий рефлекс дозволяє нормально перетравлювати їжу. Шлунку, якщо він здоровий, необхідно для цього 3–4 години. В цьому випадку білок засвоюється на 80%. Зокрема, куряче філе забезпечує повноцінний баланс білка в організмі. Окрім того, курятина, на відміну від інших видів м'яса, містить в собі особливі жири, які легко засвоюються [2, 4].

Підкреслюємо, людині життєвонеобхідні всі складові харчування: повноцінні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали. Наприклад, нестача м'яса може призвести до дефіциту будівного матеріалу для тканин організму. При цьому порушується обмін речовин, виснажуються захисні сили, адже саме з повноцінних білків побудовані ферменти, гемоглобін та антитіла імунної системи. Дані фахівців Українського науково-дослідного інституту харчування Міністерства охорони здоров'я України свідчать: наші співвітчизники споживають мало білків, вітамінів, мікроелементів, натомість занадто багато вживають продукти, які містять в собі вуглеводи і жири. П'ють низькоякісні газовані напої, їдять хліб, булки, тістечка, печиво, картоплю, жирну і смажену їжу, віддають перевагу стравам швидкого приготування, які містять консерванти, барвники, ароматизатори, стабілізатори та інші мало корисні добавки. Як же харчуватися, щоб отримувати всі необхідні речовини? Обов'язково їсти м'ясо. Фізіологічна норма для людини працездатного віку – 140 г на день. М'ясо бажано вибирати молоде і нежирне: телятину, кролятину, свинину. Корисно їсти курятину, але в ній немає всього набору незамінних амінокислот. Людині також бажано отримувати не менше 350 грамів вуглеводів на день. Ці речовини містяться в овочах, фруктах, хлібі, ягодах. Цукор і мед потрібні, щоб стимулювати роботу мозку, але не більше 50-80 г на день (враховуючи як чистий цукор, так і добавлений в солодкі страви). Для похилих людей, особливо якщо вони малорухомі, норма цукру в 2 рази менше (1 шматочок цукру-рафінаду має вагу 7 г, в 1 ч. ложці 9 г цукру). Кількість солі має становити 12–15 г на добу.

Приблизно 8–10 г солі ми вживаємо з різними продуктами тому на додаткове підсолювання страви залишається 4–6 г. При надходженні в організм надлишків солі, що містять в собі хлористий натрій, наносить велику шкоду не тільки хворій, але й здоровій людині: надлишок натрію сприяє затримці рідини в організмі, в результаті чого збільшується обсяг циркулюючої крові, що створює велике навантаження на серце. Надлишки солі в організмі відіграють велику роль у розвитку нирково-кам'яної хвороби. Жири повинні складати лише 10 частину денного раціону – приблизно 80-90 грамів. Мінерали і вітаміни ми зазвичай отримуємо з фруктами та овочами. Їх вживання можна не обмежувати. Особливо корисні ягоди: вони містять в собі безліч мікроелементів, покращують обмін речовин. Найкраще їсти дари садів, полів і городів влітку та восени. Овочі і фрукти бажано заморожувати й на потім. При необхідності їх можна 10-15 секунд прогріти в мікрохвильовій печі: так збережеться більше вітамінів.

Мета роботи – проаналізувати особливості харчування студентів, та доцільності вживання здорового харчування у системі здорового способу життя.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати дані спеціальної літератури з питань харчування студентів.
2. Визначити оздоровчу ефективність правильного харчування студентів.

Методи, організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

Дослідження проводилися на базі НУХТ серед студентів які навчаються на 1-2 курсі НУХТ м. Києва. У дослідженнях, прийняло участь 30 студентів.

Результати дослідження на їх обговорення. Розроблені фахівцями правила здорового харчування проголошують: «Їжу треба ретельно пережовувати». Це важливо для тих, хто бажає схуднути і надовго зберегти шлунок здоровим. «Хто їсть швидко, той їсть багато», йдеться в китайському прислів'ї. Фахівці рекомендують 15-30 разів стискувати зуби під час пережовування кожної порції їжі що потрапляє до рот. Для йогів ця цифра збільшується до 100 разів!

Якщо ви не бажаєте набрати зайву вагу, в блюдах повинні гармонійно поєднуватися всі чотири смаки: гіркий, солоний, солодкий і кислий.

Гіркий смак впливає на серце і тонкий кишечник, кислий – на печінку і жовчний міхур. Солодкий забезпечує шлунок, селезінку, підшлункову залозу. Солоний впливає на нирки, наднирники, статеві органи, сечовий міхур. Кожне смакове відчуття сприяє нормальній роботі органів, оздоровлює їх. Але надлишок смакових відчуттів призводить до хвороб якщо людина постійно вживає типову західну їжу, в якій домінують солодке, солоне і палоче (перець), його серце, тонкий кишечник і печінка «недоїдають». Як наслідок – людина повнішає. Серце погано перекачує кров, тонкий кишечник не всмоктує всі поживні речовини з харчів і не доводить до кінця процес травлення, а нирки погано виводять рідину.

Норвезькі вчені упродовж 10 років вивчали вплив різкого похудіння на здоров'я і прийшли до висновку, що в 90 % випадків надмірна худоба віднімає 8 років життя. А ті, хто схильний до повноти, любить поїсти, гублять тільки 4 роки.

У разі будь-яких порушень в організмі, передусім, необхідно почистити сполучну тканину від токсинів, що накопичилися в ній. Для цього треба вживати достатню кількість рідини (5% від маси тіла, що у дорослої людини в середньому становить 2,5–3 л). Наступний важливий момент – режим харчування – 4–5 разів на день.

Крім того, їжа має бути обов'язково смачною. Бо якщо вона неапетитна, відразу знижується секреція всіх соків, а отже і здатність організму до очищення.

Дуже добре, якщо їжа містить клітковину. По-перше, з неї надходять потрібні вітаміни та мікроелементи, по-друге, вона вбирає і виводить токсини з організму, по-третє, на ній живуть сапрофітні (корисні) бактерії, що синтезують деякі вітаміни, і одночасно відбувається профілактика дисбактеріозу. Головними постачальниками клітковини є овочі та фрукти, нешліфовані крупи, хліб з борошна грубого помелу. Вони мають становити 80% меню.

Деякі фрукти і овочі з метою очищення доцільніше вживати в печеному вигляді. Зокрема буряки та яблука. Під час термічної обробки протопектини, що містяться в них, переходять у пектини, останні ж мають властивість витягувати з клітин усі шкідливі речовини: радіонукліди, важкі метали, пестициди тощо.

Радимо, вибираючи рибу, надавати перевагу тим її видам, які вкриті лускою, бо вона виконує функцію нирок – вивідну, а тому, м'ясо такої риби є чистішим. Недаремно ж практично в усіх релігіях світу забороняється їсти рибу, що не має луски. У цьому закладено природну мудрість.

Ще одна необхідна умова збереження внутрішньої молодості та сили – вживання натуральних продуктів. Сьогодні ми стільки отримуємо шкідливих речовин з навколишнього середовища, що свідомо трітати себе консервантами, стабілізаторами, ароматизаторами та іншими домішками, які містить значна частина промислових продуктів (ковбаси, консерви, продукти тривалого зберігання тощо), м'яко кажучи, нерозумно.

Загальноприйнято після їжі випивати чашечку кави, чаю або склянку соку, запиваючи обід або вечерю. Але якщо додержуватися правил здорового харчування, все має бути навпаки: рідину краще пити за 15–20 хвилин до їжі або через дві години після неї. Це може бути чай без цукру, мінеральна або звичайна вода. В цьому випадку стравохід і шлунок позбавляються від зайвого слизу і будуть краще підготовлені до роботи. А коли вживати рідину під час або ж відразу після їжі, різко уповільнюється процес травлення, тому що шлунковий сік розбавляється водою. В шлунку їжа не перетравлюється, виникають процеси бродіння і гниття. Косметологи довели: рідина, вжита відразу після їжі, застоюється в шлунку, що може спровокувати з'явлення набряків і зморшок.

Як правило, ми вживаємо їжу, що містить вуглеводи. Білків вживаємо менше. Але, змішуючи продукти, що містять ці речовини, гальмуємо процес травлення. Принципи роздільного харчування вважаються фізіологічними. І ось чому: білки повинні знаходитися в шлунку довше, а вуглеводи швидше попадають в дванадцятипалу кишку. Змішуючись, не зовсім перетравлені продукти переміщуються кишечником, порушуючи весь процес розщеплювання і всмоктування. Доведено, що інтервал між білковим і вуглеводним харчуванням має бути не менше двох годин. Так організму легше впоратися з їжею.

Як показали дослідження, гіпертоніки і люди, які схильні до розвитку цього захворювання, люблять все пересолене. Покращити смак продуктів можна за рахунок додавання до них спецій. А ось від кетчупів, солодоців, солоних видів сиру, соєвих соусів варто відмовитися. Всім любителям солоного, котрі не поспішають розлучитися з цією звичкою можна порадити включати до свого раціону продукти, що містять калій. Цей мікроелемент в великій кількості міститься в помідорах, бананах, грейпфрутах, апельсинах, баклажанах, картоплі. Медики стверджують, що калій виводить з організму надлишки солі. Пересолені продукти небезпечні тим, що сіль утримує в тканинах рідину. Якщо організм не може вчасно позбавитися від неї, виникають набряки, може різко підвищитися артеріальний тиск.

Доведено, що підвищення артеріального тиску (гіпертонія) пов'язане з надлишком іонів натрію, які організм отримує з повареної солі. До чаю бажано подавати не цукор, надлишок якого веде до створення холестерину в крові, а родзинки, курагу, мед. Вони корисні для серця.

Останнім часом при лікуванні цукрового діабету II типу нерідко разом з дієтою використовуються препарати рослинного походження, що володіють властивістю знижувати рівень глюкози в крові. Відвари з листя чорниці, хвоща польового, кульбаби, евкаліпту, стручків квасолі, цикорію, корнеплоди топінамбура та інші вже давно знайшли своє застосування в діабетології.

Для нервової системи корисні родзинки (в них міститься багато калію), цитрусові (особливо грейпфрут і лимон, в яких достатньо вітаміну С), ківі, банани – природне джерело сиротину, гормону щастя. Заспокійливими властивостями володіють такі приправи, як коріандр, базилік, сендерей.

Мед багатий вітамінами групи В і містить більше 30 різних мікроелементів. В ньому багато вуглеводів з яких 70 % складають глюкоза і фруктоза. Чим вище вміст фруктози, тим довше мед залишається рідким. Мед володіє кислотністю 3,74,0 рН, що запобігає росту бактерій.

Складаючи денний раціон, не варто забувати про такі компоненти:

Протеїни – додають сили, життєвої енергії і зміцнюють пам'ять. Протеїнами багаті: м'ясо, птиця, риба, курячі яйця, бобові культури, а також такі молочні продукти, як сир, молоко. «Правильні» вуглеводи і клітковина забезпечують енергією. Містяться в продуктах, приготованих з муки грубого помолу, з дикого рису, вівсяних пластівців і кукурудзи. Білки – найважливіший будівельний матеріал. Джерело – м'ясо, риба, сир, молочні продукти, зернові, горіхи і насіння. Холин – речовина, що відповідає за пам'ять і концентрацію уваги. Найбільше цієї речовини в яйцях, але зловживати продуктом не варто, так як в ньому багато холестерину. Калій – сприяє роботі серця. Він міститься в куразі, родзинках, чорносливі, інжирі. Кальцій – підвищує тонус м'язів і кісткової тканини. Його джерела – сир та інші молочні продукти, а також горіхи, сельдерей, риба – особливо лосось. Йод – покращує обмін речовин. Міститься в морепродуктах. Активізують його цибуля, часник, перець, гірчиця, імбир. Магній – збуджує і захищає від майбутніх стресів. Міститься в чорному шоколаді, какао.

Після довгої зими нас особливо радує, появлення зелені на грядках. Ми щедро посипаємо зеленою цибулею, укропом супи, картоплю і робимо салати. Але варто знати й про лікувальні властивості зелені: лікарі стверджують, що один грам петрушки корисніше кілограму ліків.

Довідавшись, що дитині потрібен вітамін А (каротин), мами загодовують своїх дітей сирого морквою. Користь, безумовно, велика – каротин не тільки покращує зір, а й зміцнює імунітет, але і як джерело клітковини чистить шлунково-кишковий тракт.

Але якщо мета – вітамін А, то краще цей жиророзчинний вітамін їсти разом з жирами.

Всім відомо про користь часнику, цибулі, лимона та інших вітамінних продуктів. Доведено, що їх ефективність в профілактиці грипу становить 10–15%. Реальну допомогу організму в протистоянні вірусам можна надати, повністю виключивши з раціону продукти, що складаються із високорафінованих вуглеводів. Це цукор, цукерки, шоколад, варення, білий хліб. Вони допомагають вірусу грипу прижитися в тілі.

Як зміцнити імунну систему? Перша порада – харчуйтеся різноманітно і дотримуйтеся дієти.

Основні висновки з виконаної роботи. Забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою правильного (раціонального) харчування.

Харчування є раціональним, якщо воно повністю забезпечує потребу в їжі у кількісному і якісному відношеннях, відновлює всі енергетичні витрати, сприяє правильному росту і розвитку організму, збільшує його опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, сприяє розвитку функціональних можливостей і підвищує працездатність людини.

Перспективи подальших досліджень. Проведена в ході виконання роботи є теоретична в подальшому, можливе поглиблення досліджень для складання індивідуальних програм харчування, з урахуванням особливостей фізичного стану студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шивананда Свами. Новый взгляд на традиционную Йога-терапия : пер. с англ. / Свами Шивананда. – М. : София, 2012. – 184 с.
2. Шивананда Свами. Йога-терапия : пер. с англ. / Свами Шивананда. – М. : София, 2009. – 184 с.
3. Выдревич Г. С. Раздельное питание / Г. С. Выдревич. – М. : Терция, 2007. – 3 с.
4. Хэйвен Гэри, Родман Надя. Фитнес и программа управления весом / Гэри Хэйвен, Надя Родман. – К., 2012. – 126 с.

АНОТАЦІЇ

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Щербакова Г. Д.

Національний університет харчових технологій

Правильне харчування – це одна з найважливіших складових здорового способу життя, гарного самопочуття і здоров'я людини. Основоположні принципи правильного харчування це не ноу-хау сучасних дієтологів і медиків, вони були добре відомі кілька тисяч років тому нашим предкам, і опрацьовувалися, доводилися до досконалості весь цей час індійськими йогами. Рекомендації, що можна їсти, а що ні, це ціла філософія здорового способу життя, яка передбачає глибоке розуміння людиною призначення їжі і її впливу, в тому числі енергетичного впливу на всі системи організму людини.

Ключові слова: науково-методичні, працездатність, зміцнення здоров'я, здорове харчування, актуальність, довголіття, «Ми є те, що ми їмо», джерело сили, культура харчування, продукти швидкого приготування, модифіковані компоненти, здоровий спосіб життя, раціон студента, життєдіяльність організму, «правильне, раціональне, регулярне харчування», білки, жири, вуглеводи, не переїдати, необхідні речовини, складові харчування, «дари садів, полів і городів», добре подріблена, клітковини, пектини, луска, натуральні продукти, сіль, мед, протеїни.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Щербакова Г. Д.

Національний університет пищевых технологий

Правильное питание – это одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, хорошего самочувствия и здоровья человека. Основопологающие принципы правильного питания это не ноу-хау современных диетологов и медиков, они были хорошо известны несколько тысяч лет назад нашим предкам, и прорабатывались, доводились до совершенства все это время индийскими йогами. Рекомендации, что можно есть, а что нет, это целая философия здорового образа жизни, которая предусматривает глубокое понимание человеком назначения пищи и ее влияния, в том числе энергетического воздействия на все системы организма человека.

Ключевые слова: научно-методические, работоспособность, укрепления здоровья, здоровое питание, актуальность, долголетие, «Мы ешь то, что мы едим», источник силы, культура питания, продукты быстрого приготовления, модифицированные компоненты, здоровый образ жизни, рацион студента, жизнедеятельность организма, «правильное, рациональное, регулярное питание», белки, жиры, углеводы, не переедать, необходимые вещества, составляющие питания, «дары садов, полей и огородов», хорошо измельченная, клетчатка, пектины, чешуя, натуральные продукты, соль, мед, протеины.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

SPORTS NUTRITION FOR STUDENTS

Shcherbakova G.

National University of Food Technologies

Correct nutrition – is a crucial part of a healthy lifestyle, state of health and health of a person. Principles of proper nutrition have been known since ancient times. This is not the know-how and modern dietitians and doctors. Good nutrition has been known for thousands of years ago by our ancestors, and they brought it to perfection. This is all yoga. Recommendations, there can be something, and something no, Philosophy of a healthy lifestyle, which requires a deep understanding of food and human purpose and its influence, including, power machinery Impact on human organism all systems. They say something about the importance of food following.

Keywords: nutrition, methodological, performance, health promotion, healthy food, diet, longevity, «We are what we eat» source of power, culture food, fast food, modified ingredients, healthy lifestyle, diet student functioning of the organism «right, good, regular food» proteins, fats, carbohydrates, do not overeat necessary substances that make food. «as gardens, fields and gardens» good chips, fiber, pectin, scales, natural products, salt, honey, proteins.