Министерство образования и культуры Украины

Донецкий национальный университет экономики и торговли

им. М.Туган-Барановского

кафедра экологии и физики

Реферат

по БЖД

на тему:

«Проблемы питания современных студентов»

Донецк 2010

## Содержание

Вступление

Рациональное питание студентов

Заблуждение студенток или «губительная сила диет»

Заключение

Список использованной литературы

Вступление

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

## Рациональное питание студентов

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта.

Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевании пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Студенческая пора очень насыщенна и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).

Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масла (20- 25 г). Следует избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету, потребление сладостей, особенно прилипающих к зубам, приводит к кариесу.

С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни следует шире включать в питание растительные продукты, которые являются источником пищевых волокон.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Углеводы - это "топливо" клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. Помните, что 100 г карамели дают организму около 300-400 ккал, а выпечка, торты и т.д. - и того больше. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только избытку жировых отложении , но и к ухудшению памяти.

А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал.

Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой не забывайте включать в свой рацион сухофрукты. Калорийность рациона должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке.

Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В, В2, ВВ, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора (1, 1,5). Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба).

В качестве источников витамина С необходимо использован» отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде.

С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина, такие, например, как морковь (с жирами).

Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению режима питания. Прием пищи должен быть 3-х-4-х кратным.

Особое внимание следует уделять завтраку. Завтрак должен содержать 25- 35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов. Рекомендуется включать горячее блюдо из мяса, рыбы или картофельно-овощное, яичное, творожное, а также масло, сыр, колбасу, чай, кофе, какао.

## Заблуждение студенток или «губительная сила диет»

Проблема практически каждой современной девушки- лишний вес. Так называемые "модные" диеты обещают за месяц идеальную фигуру или избавление от всех заболеваний. Таких диет множество: очковая, белковая, овощная, сырная, винная, голливудская, балетная и т.п. Девушки отчаянно хватаются за каждую из них в надежде на соответствующий результат, и речь идёт не о лечебных диетах, специально разработанных и рекомендованных для медицинской практики. Их особенность заключается в том, что они рассчитаны на короткий промежуток времени ("короткие диеты"), в отличие от долговременного изменения пищевого рациона на всю жизнь ("длинная диета").

Огромный минус коротких диет в том, что они построены на резком ограничении в каких-то видах продуктов на некоторый период времени. Поэтому лишь человеку с недюжинной волей удается перебороть себя, выдержать всю диету до конца и после диеты не сорваться. В основном же муки, которые переносит человек, применяющий короткую диету, практически всегда заканчиваются безрезультатно.

Потому что жесткие диеты прежде всего выводят воду. Практикующий подобную диету быстро теряет вес и радуется, думая, что избавляется от жира. Но это не так. Жир уходит очень медленно, но очень быстро набирается после диеты. Причем, как правило, вес набирается больший, чем был прежде. Это общая особенность коротких диет. Во время этих диет организм перестраивается на жесткий режим питания, процесс обмена веществ замедляется на 10-30%, калории начинают сжигаться медленнее. Отсидев на диете положенное время и скинув некоторый вес, человек возвращается к прежним привычкам. Но организм не успевает перестроиться на новый лад и все так же медленно сжигает калории, что приводит к резкому увеличению массы тела.

Именно поэтому, по итогам исследований национального института здравоохранения США 98% людей, сидящих на диетах, после их прекращения набирают вес выше исходного.

Больше того, как показали исследования слишком решительные попытки похудеть, практикуемые молодыми девушками только увеличивают шансы на то, что со временем эти девушки очень сильно располнеют. Люди, не делающие попытки сесть на диету, никогда не набирают такое количество излишнего веса, как это происходит у тех, кто периодически пробует новые диеты.

Конечно, есть девушки, которые, готовы пойти на все, ради красивой фигуры и начинают жесткую низкокалорийную диету. Что ж, они и идут до самого конца - только в 1999 году от анорексии, вызванной жесткими диетами, из жизни ушло более 18 тысяч молодых англичанок в возрасте от 16 до 35 лет.

Есть еще один фактор против коротких жестких диет.

Так как глюкоза - основной источник питания для мозга, то у людей, сидящих на этих диетах нарушаются мыслительные процессы. Директор американской клиники питания (г.Хьюстон) доктор Дж. Форейт пишет: "Модные диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить".

Английские психологи протестировали 60 абсолютно здоровых женщин на внимание, запоминание и скорость реакции. Было проведено два теста - первый тест женщины прошли после строгой диеты, второй тест - после обильного застолья. Результаты тестирования после диеты оказались на 20-30% хуже результатов после того, как они наелись до отвала. Это позволило сделать интересный вывод - организм воспринимает диету как стресс. Но к стрессам организм умеет приспосабливаться и с каждым разом сопротивляется ему все сильнее и сильнее. Именно поэтому те, кто неоднократно пробовали диету для того, чтобы сбросить вес, со временем подмечают, что со временем с помощью одной и той же диеты с каждым разом становится все труднее и труднее сбросить вес.

## Заключение

Правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

## Список использованной литературы

1. http://www.pitportal.ru/samples\_docs/menu/
2. http://www.bestreferat.ru/referat-43417.html
3. http://www.medinform.su/healthy\_feed/others/s013/
4. http://vred-diet.narod.ru/vreddiet-3.htm
5. http://medinfa.ru/article/95/116511