ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Макеєва А.О., к. біол. н., доц. Жегунова Г.П.
Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна.

Актуальність цього питання полягає в тому що, раціональне харчування студентів пов’язане із значними труднощами, якими є зв'язок учбового процесу та можливість правильної організації прийому їжі.

Виконання умов потреб організму в продуктах вимагає планування харчових раціонів. В основі побудови раціонального режиму харчування повинні лежати генотипічні особливості людини, вік, стать, характер його життєдіяльності, звички і професія, сімейний стан і рухова активність.

Метою нашої роботи було вивчення особливостей основ правильного харчування студентів. Кожен студент в своєму напруженому графіку повинен вибрати для себе відповідний режим харчування, навіть якщо це не завжди можливо.

У сучасному світі фізіологи та дієтологи виділяють такі режими організації харчування. Регулярність – прийом їжі в один і той же час. Цей принцип враховує можливість вироблення умовних рефлексів на час. Дрібне харчування – їжа повинна надходити в шлунково-кишковий тракт порівняно невеликими порціями. Відповідно до цього режиму оптимальним вважається чотириразове харчування: сніданок, полуденок, обід і вечерю.

Спостереження за режимом харчування студентів показують, що 20-30% студентів не мають сніданок. Також деякі дослідження свідчать про те, що 60% слабо встигаючих студентів мають тільки двохразове харчування. Тобто є певна залежність між ефективністю навчального процесу та режимом харчування. Необхідно підкреслити, що порушення організації харчування студента може призвести до розладу функцій травної системи. Виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки вже зустрічаються і у студентів першого курсу. Але у старшокурсників відсоток цих захворювань збільшується.

Так само вченими було доведено, що при дворазовому харчуванні гострі панкреатити та гастрити зустрічаються значно частіше, ніж при трьох- і чотириразовому харчуванні, і це пояснюється саме великою кількістю їжі за один прийом. За даними літератури лише 6-10% студентів дотримуються режиму харчування, інші або не снідають, або приймають їжу в різні години, або змушені пізно приймати вечерю. При цьому переважає жирна і вуглеводна їжа, мало білка, особливо тваринного походження.

Ще один важливий момент це розподіл кількості їжі протягом дня.

Багаточисельними спостереженнями підтверджено, що найбільш корисний для студента такий режим, при якому за сніданком і обідом він отримує понад дві третини загальної кількості калорій добового раціону, а за вечерю – менше однієї третини. Таким чином, час доби для сніданку, обіду і вечері, природно, може бути в досить широких межах в залежності від розкладу занять студента.