ВВЕДЕНИЕ

Часто ли мы задумываемся о том, что съели сегодня на обед? В наш век, характеризующийся безумным ритмом жизни, многие и не вспомнят, а что они на самом деле ели в обед. Перекусывая на бегу, гамбургер или другую «полезную пищу» мы думаем, что вечером сможем нормально поесть.

А между тем, по данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 15% зависит от организации медицинской службы. Столько же приходится на генетические особенности, а 70% определяется образом жизни и питанием.

Питание является важнейшей составляющей здоровья человека. С питанием теснейшим образом связаны все жизненно важные функции организма.

Сейчас везде говорится о вреде переедания, но неправильным является как избыточное питание, так и недоедание. И то и другое одинаково вредно отражается на здоровье людей.

Актуальность проблемы

Проблема рационального питания очень актуальна в наши дни. Неправильный режим питания это первая причина возникновения болезней пищеварительной системы.

## 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.

Современная наука убедительно доказывает, что изменяя характер и режим питания можно положительно влиять на все системы и процессы в организме человека, повысить его иммунитет, жизненную активность, воздействовать на многие заболевания, замедлить процесс старения и т.д.

Нерациональное питание это основной источник множества проблем современного человека и малой продолжительности жизни.

Таким образом, целью моей работы является: изучение принципов рационального питания студентов, изучение степени осведомленности студентов о необходимости придерживаться правил рационального питания в повседневной жизни, проведение социального исследования с целью изучить особенности питания и пищевого поведения студентов.

Для осуществления этой цели я ставлю перед собой следующие задачи:

1. Изучить научную литературу на тему рационального питания.

2. Рассмотреть виды неправильного питания и выявить его влияние на здоровье человека.

. Выявить основные положения теории рационального питания.

. Рассмотреть особенности рационального питания студентов.

Актуальность данной работы связана с необходимостью формирования у студентов навыков рационального питания и знаний о том, что правильное питание может влиять на многие аспекты жизни человека. На то, что и как мы едим, нередко проецируются наши эмоции и темперамент.

ГЛАВА 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

.1 Основные положения теории рационального питания

Рациональное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие

2. Сбалансированное питание

. Соблюдение режима питания

Первый принцип: энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Энергозатраты организма зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

Второй принцип: сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы - основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины.

Согласно принципу сбалансированного питания, обеспеченность основными пищевыми веществами подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении.

Белками должно обеспечиваться 10 - 15 % суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой. Оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса. Так для человека весом 70 кг суточная норма потребления белков составляет 70 г. При этом половина белка (30 - 40 г) должна быть растительного происхождения (источники - грибы, орехи, семечки, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель). Вторая половина суточной нормы белков (30 - 40 г) должна быть животного происхождения (источники - мясо, рыба, творог, яйца, сыр).

Оптимальный объем потребления жира - 15 - 30 % калорийности. Благоприятным считается такое соотношение растительных и животных жиров, которое обеспечивает 7 - 10 % калорийности за счет насыщенных, 10 15 % - мононенасыщенных и 3 - 7 % полиненасыщенных жирных кислот. На практике это означает потребление в равном соотношении растительных масел и животных жиров, содержащихся в продуктах. Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса. Учитывая, что половина суточной потребности в животных жирах содержится в продуктах животного происхождения, в качестве «чистого» жира рационально использовать растительные масла (30 - 40 г). К сведению: в 100 г докторской колбасы содержится 30 г животного жира - суточная норма.

Насыщенные жирные кислоты входят преимущественно в состав твердых маргаринов, сливочного масла и других продуктов животного происхождения. Основным источником полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла - подсолнечное, соевое, кукурузное, а также мягкие маргарины и рыба. Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся преимущественно в оливковом, рапсовом, арахисовом маслах.

Углеводами должно обеспечиваться 55 - 75 % суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахара).

Простые углеводы хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Источники простых углеводов - сахар, варенье, мед, сладости.

Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно.

Действие клетчатки:

повышает чувство насыщения;

способствует выведению из организма холестерина и токсинов;

нормализует кишечную микрофлору и др.

Пищевые волокна содержатся в большинстве разновидностей хлеба, особенно в хлебе грубого помола, крупах, картофеле, в бобовых, орехах, овощах и фруктах.

Потребление достаточного количества продуктов, богатых клетчаткой, играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров, геморроя, а также снизить риск ишемической болезни сердца и некоторых видов рака.

Таким образом, рациональное питание подразумевает, что белками обеспечивается 10 - 15 %, жирами 15 - 30 %, углеводами 55 - 75 % суточной калорийности. В пересчете на граммы это составит при различной калорийности рациона в среднем - 60 - 80 граммов белка, 60 - 80 граммов жира и 350 - 400 граммов углеводов (на простые углеводы должно приходиться 30-40 г, на пищевые волокна - 16 - 24 г).

Белки - 10 - 15 %

Жиры - 15 - 30 %

Насыщенные жирные кислоты (НЖК) - 7 - 10 %

Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) - 10 - 15 %

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) - 3 - 7 %

Углеводы - 55 - 75 %

Сложные углеводы - 50 - 70 %

Пищевые волокна - 16 - 24

% Сахара - 5 - 10 %

Третий принцип: режим питания

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, можно составлять сбалансированный рацион на каждый день. (Дасколов П. Асланян Р. Принципы рационального питания. М.,«Просвещение», 1999; Смоляр В.И. Принципы рационального питания. Киев, 1999.)

«Двенадцать золотых правил» здорового питания.

Для обеспечения здорового питания также важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион питания.

. Следует потреблять разнообразные продукты.

. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.

. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты

. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.

. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.

. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день.

. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (ИМТ - 20 - 25).

. Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день (1 порция содержит около 10 г. чистого алкоголя).

. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.

. Следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка.

1.2 Виды неправильного питания и его влияние на здоровье человека

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют различать следующие формы патологических состояний, связанных с неправильным питанием.

Недоедание - состояние, обусловленное потреблением в течение более или менее продолжительного времени недостаточного по калорийности количества пищи.

Переедание - состояние, связанное с потреблением избыточного количества пищи.

Специфическая форма недостаточности - состояние, вызванное относительным или абсолютным недостатком в рационе одного или нескольких пищевых веществ (например, всем известный дефицит йода).

Несбалансированность питания - состояние, возникающее при неправильном соотношении в рационе необходимых пищевых веществ.

Неадекватное питание - энергетическая ценность суточного пищевого рациона не покрывает производимые в течение суток затраты энергии, приводит к развитию отрицательного энергетического баланса.

Нарушения питания способствуют развитию различных форм заболеваний. Здоровье детей во многом определяется питанием женщин, особенно во время беременности. Эпидемиологические исследования последних 15 - 20 лет показывают, что роль недостаточного или несбалансированного питания может быть сопоставима с ролью генетических факторов и активных химических или инфекционных воздействий.

К болезням недостаточности питания относят, прежде всего, заболевания, связанные с белково-энергетической недостаточностью: кахексию, квашиоркор и маразм.

Наиболее уязвимой группой населения по отношению к недостатку белка являются дети, особенно в период грудного вскармливания и первых лет жизни - от 6 месяцев до 4 лет. Заболевание детей, развившееся вследствие белковой недостаточности, получило название квашиоркор. Квашиоркор, означающий «красный мальчик» или, в другом толковании, «отнятый от груди ребенок», возникает в результате дефицита в рационе животных белков. Сопутствующим фактором является недостаток витаминов комплекса В. Причиной бывает и монотонная углеводная диета. В ряде районов Западной Африки широко распространены детская дистрофия (квашиоркор) и кахексия. Квашиоркор развивается в тех случаях, когда ребенок после отнятия от груди переводится на обедненную белком крахмальную диету. Квашиоркор характеризуется замедлением роста и развития ребенка, изменением цвета кожи и волос, депигментацией, изменением состояния слизистых оболочек, ухудшением функций многих систем, особенно пищеварительной (диспепсические явления и стойкая диарея). В тяжелых случаях основными проявлениями квашиоркора служат отеки и психические расстройства.

Кахексия является следствием малокалорийной диеты, обедненной специфическими аминокислотами (греч. kachexia, от kakos - плохой и hexis - состояние). Это состояние глубокого истощения и физической слабости организма. Развитие кахексии проявляется резким похуданием, потерей веса, сухостью и дряблостью кожи, выпадением волос, исчезновением подкожного жира, атрофией мышц и внутренних органов, снижением содержания сывороточного белка. При кахексии могут наблюдаться отеки, кровоизлияния, иногда нарушения психики. К кахексии приводят длительное недоедание или голодание, тяжелые нарушения обмена веществ, хроническое отравление мышьяком, свинцом, ртутью, фтором, тяжелые поражения пищеварительного тракта (атрофия слизистой оболочки кишечника, состояние после резекции желудка и кишок). Кахексия может также возникать при тяжелом течении туберкулеза и других хронических инфекций, некоторых поражениях желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы), обширных длительно незаживающих ранах, нагноениях, злокачественных опухолях (особенно пищевода и желудка).

Другой наиболее уязвимой группой являются беременные женщины и кормящие матери. Белковая недостаточность возникает чаще при общем недостатке пищи и характеризуется гипопротеинемией, снижением осмотического давления крови и появлением “голодных отеков”. Это состояние характеризуется как алиментарная дистрофия.

К болезням пищевой недостаточности относятся разнообразные авитаминозы, а также гипо- и субгиповитаминозы (полиневриты, цинга, остеопороз, рахит и гемералопия). Развивающееся при этом патологическое состояние проявляется падением сопротивляемости организма к инфекциям, снижением работоспособности, ослаблением памяти и т.д.

По данным Института питания, практически все население России испытывает дефицит витамина С, 40-90% - дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты, 40-60% - бета-каротина. Даже при сбалансированном и разнообразном рационе современному человеку не хватает 20-30% большинства витаминов.

Если калорийность суточного рациона значительно превышает расход энергии, наблюдается положительный энергетический баланс, что также характеризуется весьма серьезными последствиями в виде болезней избыточного питания, одной из которых является ожирение.

Ожирение - накопление жира в организме, приводящее к увеличению избыточной массы тела на 20% и более от средних нормальных величин («идеальная» масса тела). В зависимости от массы тела различают ожирение I степени (увеличение массы по сравнению с "идеальной" более чем на 29%), II степени (избыток массы тела составляет 30 - 49%), III степени (избыток массы тела равен 50 - 99%) и IV степени (избыток массы тела составляет 100% и более). Ожирение представляет не только медицинскую, но и социальную проблему, так как в развитых странах лица, страдающие различными формами ожирения, составляют 20-30% от общего числа популяции.

Избыточная масса тела и ожирение возникают тогда, когда поступление с пищевым рационом энергии намного превышает потребности в ней организма. Такое энергоизбыточное питание год за годом увеличивает накопление лишних килограммов и повышает риск развития опасных заболеваний: атеросклероза в два раза, гипертонической болезни в три раза, ИБС в полтора раза, сахарного диабета в четыре раза, холелитиаза (образование камней в желчных протоках) в шесть раз, варикозного расширения вен (в два - три раза), полиостеоартроза (в четыре раза), подагры (в три раза). Основным механизмом развития ожирения является увеличение количества или объема жировых. Этот процесс может наблюдаться в течение всей жизни, однако наиболее критическими периодами для этого являются два последних месяца беременности, первый год жизни и период полового созревания, когда количество и размеры жировых клеток могут достигать максимального значения. Таким образом, перекармливание и избыточная масса тела в эти критические периоды представляют большой риск развития ожирения. При ожирении сокращается продолжительность жизни, в зрелом возрасте теряется способность к воспроизведению потомства.

Таким образом, как положительный, так и отрицательный энергетический баланс неблагоприятно отражается на состоянии организма, вызывая нарушения обмена веществ, функциональные и морфологические изменения различных систем. (Василаки А., Килиенко З. Краткий справочник по диетическому питанию. М., «Дрофа», 2000.)

1.3 Организация рационального питания студентов

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категория, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу.

При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов - низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина.

У студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 25- 47% не завтракают, 17-30 % питаются два раза в день, около 10 не обедают или обедают нерегулярно, около 22 % не ужинают. Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени приема ужин.

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 2585 ккал, студенток -2434,5 ккал. На белки приходится около 12% суточной энергетической ценности рациона, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60% общего количества их в рационе. Выполнение этого требования гарантирует не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот, но и их оптимальную сбалансированность в рационе.

Жиры должны составлять около 30 % общей энергетической ценности рациона студенток. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться около 30 % их общего количества.

Суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна обеспечить поступлением в организм кальция в количестве 800 мг. фосфора - 1600 мг, магния -500 мг, калия -2500-5000 мг, железа- 10 мг.

В целях практического осуществления принципов сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах.

В особую группу необходимо отнести студентов, приехавших для обучения из различных стран. Это связано в первую очередь с тем, что они попадают в новые, непривычные условия, к которым необходимо адаптироваться. Наибольшие трудности сопряжены с изменением климата, отрывом от родины и семьи, а также с изменением характера питания (значительные изменения продуктового набора, технологии приготовления пищи, режима питания). Обследования студентов из различных регионов мира- стран Азии, Африки, Среднего и Ближнего Востока, Латинской Америки - показали, что энергозатраты студентов из Латинской Америки в среднем составляют 2430 ккал. Среднего и Ближнего Востока - 2430 ккал, Африки - 2239 ккал, Азии - 2205 ккал. Различия в энергозатратах практически отсутствовали при пересчете расхода энергии на стандартную массу (70 кг) человека независимо от расовых, этнических различий, а также региона происхождения. В период экзаменационной сессии энергозатраты составляют 1,4 ккал/мин, фактически не отличаясь от энергозатрат во время обычного учебного процесса. Более 90 % иностранных студентов пользуются предприятиями общественного питания.

Каким должно быть питание студентов?

Студенты - это молодежь в возрасте 18-26 лет, еще с незаконченными процессами роста и формирования организма, поэтому в комплексной системе гигиенических мероприятий, направленных на охрану здоровья студентов, одно из важнейших мест принадлежит организации их рационального питания. Изучение организации питания студентов у нас в стране и за рубежом показало, что нарушение питания проявляется в несоблюдении оптимального соотношения между основными пищевыми веществами в рационе и режимом питания.

Пищевой рацион студентов необходимо обеспечивать достаточным количеством разнообразных витаминов, в первую очередь витаминами С, группы В, витаминами А, Е, влияющих на обменные процессы, рост и физиологическое состояние организма. Важное значение в питании молодежи принадлежит таким минеральным веществам, как кальций и фосфор, принимающим участие в укреплении костной ткани, в активизации важнейших процессов организма.

В сохранении здоровья и работоспособности студентов в течение дня имеет значение соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам, распределение калорийности между приемами пищи, разовость питания, время и интервалы между приемами пищи. Для студентов наиболее оптимальным режимом питания является четырехразовое питание, особенно в каникулы и в период подготовки в экзаменам. В течение учебного периода допускается трехразовое питание, но абсолютно недопустимо двухразовое и, конечно же, прием пищи раз в день.

Последний прием пищи рекомендуется не позднее чем за два часа до сна. При четырехразовом питании должно быть следующее распределение калорийности: первый завтрак - 25%, второй завтрак-15%, обед - 35%, ужин - 25%. На завтрак и ужин рекомендуется включать горячие блюда.

Меню обеда должно состоять, как правило, из четырех блюд.

#### 1.3.1 Особенности питания студентов

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

Учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения; волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению кровяного давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительную часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, Их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом.

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 заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Ассортимент продуктов для студентов вузов представлен в табл. 1.

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.

Табл.1 Ассортимент продуктов для студентов вузов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название продуктов | Количество, г. | |
|  | Для студентов вузов | |
|  | мужчины | женщины |
| Мясо и мясопродукты | 127 | 107 |
| Рыба и рыбопродукты | 53 | 43 |
| Молоко | 370 | 313 |
| Творог | 21 | 18 |
| Сметана | 16 | 18 |
| Сыр | 16 | 18 |
| Всего молока и молочных продуктов в пересчете на молоко | 1097 | 963 |
| Яйца | 26 | 22 |
| Масло животное | 16 | 13 |
| Масло растительное | 26 | 22 |
| Сахар | 95 | 80 |
| Хлебопродукты | 407 | 343 |
| Картофель | 317 | 268 |
| Овощи и бахчевые | 376 | 317 |
| Фрукты свежие | 132 | 112 |
| Сухофрукты | 5 | 4 |
| Сыр | 69 | 58 |

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

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 3-4-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.

Основными источниками полноценных белков должны быть продукты животного происхождения. На их долю должно приходиться 50 ... 60 %, желательно, чтобы примерно половину из них составляли молочные белки. Не следует включать в питание копченые колбасы, мясо должно быть нежирным, рыба - нежирной и несоленой. Половину потребности в жирах следует удовлетворять за счет сливочного и растительного масел (поровну). Нужно ограничивать продукты, богатые холестерином. Хлеб целесообразно использовать преимущественно черный (если нет противопоказаний). Вследствие невысоких энергетических затрат на долю сахара должно приходиться не более 15% общего количества углеводов (60 ... 70 г/сут), а на долю сложных углеводов - не менее 70 ... 80 %.

С учетом большой нагрузки на органы зрения важное значение имеет снабжение рациона источниками витамина А и b-каротина (молоко, сыры, рыбий жир, яичный желток, морковь, перец сладкий, горошек зеленый, ягоды облепихи, плода шиповника, абрикосы, хурма, печень).

Для регуляции обмена холестерина и профилактики атеросклероза необходимо включать в рацион питания источники липотропных веществ: гречневую и овсяную крупу, свежую зелень, овощи, фрукты, морскую капусту, мясо. С целью профилактики ожирения следует ограничить потребление таких высококалорийных продуктов, как конфеты, шоколад, печенье, пирожные, хлебобулочные изделия из муки высшего и первого сорта. Для увеличения содержания кальция в рацион следует включать такие его источники, как сыры и творог.

Поваренная соль способствует задержке в организме воды и продуктов обмена, поэтому следует ограничивать ее количество или потреблять продукты - источники калия, улучшающие выведение этих веществ (картофель, салат, тыква, кабачки, свекла, овсяная крупа, сухофрукты, особенно изюм, курага).

Рацион питания должен иметь антисклеротическую, липотропную и антистрессорную направленность для оптимизации обмена жиров, снижения уровня холестерина в крови, обеспечения оптимальных условий для нормального функционирования нервной системы.

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 нельзя забывать включать в свой рацион сухофрукты. Калорийность рациона должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке.

#### 

1.3.2 Основные направления совершенствования питания студентов

Группа российских медиков, психологов и педагогов провела исследование влияния качества и регулярности питания на успеваемость учащихся средних и высших учебных заведений. Оказалось, что при двухразовом питании - утром и вечером - резко снижается успеваемость школьников и студентов, при трехразовом она возрастает. Залог же успешной учебы - это четырехразовое питание.

Для того чтобы наладить систему регулярного питания молодого поколения, необходимо принять новые стандарты питания студентов. Питание учащихся должно быть, во-первых, качественным, во-вторых, сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов, в-третьих, достаточно регулярным - каждые четыре-пять часов, и, в-четвертых, больше ориентированным на отечественные продукты.

Проведенные исследования показали, что молодые люди отдают предпочтение картофелю фри, чипсам, сандвичам, майонезу и газированным напиткам. В результате подростки в четыре раза больше, чем взрослые, страдают проблемами ожирения.

Утверждение, что студент должен четыре или пять раз в день питаться, наверное, вызовет улыбку и ухмылку у студента. Когда это наш студент сможет три или четыре, а то и пять раз в день получить пищу? А вот медики установили зависимость, что если хотя бы три раза в день студент питается, то это сказывается положительно на его успеваемости. А если один-два раза в день, то оценки удовлетворительные. Как может здоровый, молодой, растущий организм нормально выкладываться на занятиях, на контрольных, на лабораторных, когда у него сил на это не хватает.

Задача любого вуза - выпустить из стен университета не только профессионально подготовленных, но и здоровых, энергичных молодых специалистов. В условиях экономического кризиса, сокращения доходов семей и студенческой безработицы, а также на фоне роста цен на продукты питания необходимо выработать предложения по совершенствованию системы питания нашего студенчества. Должны стимулироваться, с одной стороны, товаропроизводители к снижению себестоимости своей продукции, а с другой - введение государственных дотаций на питание студентов.

В Москве вот уже несколько лет существует система школьного питания. Она предполагает, что учащиеся средних общеобразовательных учреждений либо бесплатно получают, либо могут покупать в школах горячие завтраки и обеды, четко сбалансированные по калорийности. Готовятся они в специально созданных столицей комбинатах школьного питания.

Одной из форм организации студенческого питания могут стать молодежные кафе. Молодые люди, которые обучаются в пищевых университетах, могли бы с третьего-четвертого курса организовывать свое личное дело в форме малого бизнеса на территориях высших образовательных учреждений. Главная задача - дать им такую возможность, предоставив бюджетную поддержку. В законе должны быть прописаны механизмы развития системы молодежных кафе, ресторанов и закусочных, в которых студенты могли бы не только со скидкой покупать горячие обеды, но и работать в свободное от учебы время.

ожирение рацион здоровье питание

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Анкетирование

### Уважаемый респондент! Просим Вас принять участие в исследовании на тему рационального питания.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

.Ваш пол:

мужской,

женский

. Ваш возраст? \_\_\_ лет

. Откуда Вы?

а) из сельской местности

б) городской житель

. Имеются ли у Вас хронические заболевания? а) Да; б) Нет

. Появились ли у вас какие-либо заболевания после поступления в вуз? а) Да б) Нет

. Сколько раз в день вы питаетесь?

а) 1

б) 2

в) 3

г) 4

д) больше

. Соблюдаете ли вы режим питания?

а) да

б) хочу, но не хватает времени

в) не вижу необходимости

. Какие блюда вы предпочитаете?

а) сладкое и сдобное

б) фаст-фуд

в) домашняя кухня

г) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Завтракаете ли вы?

а) да

б) нет

в) не всегда успеваю

. Соблюдаете ли Вы какую-либо диету? Если да, то какую?

а) голодание

б) диета для сброса/набора веса

в) диета, необходимая при определенной болезни

г) не соблюдаю

. Употребляете ли Вы рекомендованные 2 литра воды в день? а) Да; б) Нет

. Где Вы чаще питаетесь?

а) дома

б) в столовой университета

в) кафе, бистро, ресторан и т.п.

г) перекусываю (утоляю голод) чем придется (жевательная резинка, шоколад, конфеты)

. Учитываете ли вы калорийность вашего дневного рациона?

а) да

б) нет

. Имеете ли вы представление о рациональном питании? а) Да; б) Нет

. Когда Вы съедаете больше еды:

а) в первой половине дня;

б) во второй половине.

.Как часто вы питаетесь чипсами, кириешками, шипучками и т.п.?

а) каждый день;

б) только иногда;

в) готов есть всегда;

г) вообще не ем.

. Как часто Вы пропускаете завтрак, обед или ужин?

а) часто,

б) иногда,

в) почти никогда

Цель анкетирования студентов: определить отношение студентов к рациональному питанию, выявить наличие заболеваний, связанных с неправильным питанием, составить представление о рационе питания студентов.

В ходе социологического исследования были опрошены 20 респондентов: 6 юношей и 14 девушек. Категория опрошенных - студенты вузов в возрасте от 17 до 22 лет.

По результатам опроса проживают в сельской местности - 30% опрошенных; 70% -городские жители.

У 15% респондентов имеются хронические заболевания.

У 10% появились хронические заболевания после поступления в вуз.

раз в день питаются - 10%, 2 раза в день - 35%, 3 раза в день - 50%, 4 раза в день - 5%.

Из 20 опрошенных лишь 2% - соблюдают режим питания, 50% - хотят, но не хватает времени и 40% - не видят необходимости в соблюдении режима питания.

% - предпочитают сладкое и сдобное, 70% - домашнюю кухню.

Завтракают - 50%, не завтракают вообще - 20%, не всегда успевают - 30% опрошенных.

% респондентов придерживаются диеты для сброса/набора веса, 85% - не соблюдают никаких диет.

% опрошенных употребляют рекомендованные 2 литра воды в день.

По подсчетам питаются обычно дома - 85%, в столовой университета - 10%, перекусывают в течение дня чем придется - 5%.

Лишь 10% опрошенных учитывают калорийность своего дневного рациона.

% респондентов съедают больше еды во второй половине дня.

Каждый день 10% респондентов питаются чипсами, кириешками и.т.п., 70% - иногда подобное употребляют в пищу и лишь 20% - не едят вообще.

Завтрак, обед, ужин часто пропускают 30% опрошенных, иногда - 60%, почти никогда - 10%.

Организация питания студентов Социального факультета ДГУ

На базе Социального факультета ДГУ Рабадановой Сагибат Хулатаевной открыта студенческая столовая. Столовая размещена в корпусе факультета и состоит из обеденного зала на 48 посадочных мест (12 столиков).

Штат столовой:

заведующая производством- 1;

повар - 2;

кухонный рабочий - 1;

По характеру организации производства столовая работает как на полуфабрикатах, так и на сырье. Относится к столовой открытого типа и обеспечивает питание всех обучающихся, преподавателей. Имеется санитарно-эпидемиологическая <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5\_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5> сертификация как помещения.

Режим работы столовой соответствует расписанию учебных занятий. Работа организована в одну смены при шестидневной рабочей неделе. График работы: с 8.30 до 16.00.

Завоз продуктов осуществляется 2-3 раза в неделю кухонным рабочим.

Блюда готовятся в специально оборудованном помещении кухни. Имеется всё необходимое для приготовления пищи, горячая и холодная вода (вода постоянная), отдельно установлен умывальник для посетителей. Два холодильника, две газовые плиты для приготовления пищи, кухонную посуду, мебель, другой инвентарь.

В столовой применяется метод самообслуживания потребителей с последующей оплатой.

В качестве посуды <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0> в столовой применяются одноразовые тарелки, вилки, ложки, стаканчики.

Среди минусов можно указать на плохую вентиляцию помещения, малое количество столиков, вследствие чего постоянно образуются большие очереди из студентов.

Меню столовой следующее:

салат «Оливье»;

отбивные;

пицца;

пирожки с картошкой;

хот-дог;

напитки;

сдобное;

салат «Шуба»;

картофельное пюре с подливой;

котлеты мясные;

сосиска в тесте;

горячий чай (черный, зеленый); кофе с молоком.

В меню присутствуют основные виды блюд, подаваемых в общественном питании.

В открытии столовой социальный факультет нуждался очень давно. Столовая была необходима, студенты из года в год просили декана об ее открытии. По мнению студентов социальный факультет теперь снабжен всем необходимым. Студентам не приходится посещать кафе, магазины, расположенные поблизости. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Но эта проблема не искореняется никакими методами. Поэтому студенческая столовая вносит существенный вклад в упорядочивание питания студентов.

Задача любого вуза - выпустить из стен университета не только профессионально подготовленных, но и здоровых, энергичных молодых специалистов. В условиях экономического кризиса, сокращения доходов семей и студенческой безработицы, а также на фоне роста цен на продукты питания необходимо выработать предложения по совершенствованию системы питания нашего студенчества. Должны стимулироваться, с одной стороны, товаропроизводители к снижению себестоимости своей продукции, а с другой - введение государственных дотаций на питание студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В связи с научно-техническим прогрессом неуклонно увеличивается количество людей, занимающихся умственным трудом, потребности, в энергии которых минимальны (не более 10.25 МДж (2450 ккал) для мужчин и 8,4 МДж (2000 ккал) для женщин). При минимуме энергии обычно потребляется мало минорных компонентов пищи (витаминов, микроэлементов). В этих случаям, несмотря на, казалось бы, адекватную энергообеспеченность организма, могут возникать признаки гиповитаминозных и гипомикроэлементозных состояний.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным агентам окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний среди населения.

Таким образом, в ходе своей работы я рассмотрела виды неправильного питания и выявила его влияние на здоровье человека и студентов в частности. Изучила научную литературу на тему рационального питания. Выявила основные положения теории рационального питания и рассмотрела особенности рационального питания студентов.

Также я провела социальное исследование среди студентов вузов на тему рационального питания. Главной задачей исследования было выяснение отношения студентов к рациональному питанию, выявление наличия заболеваний, связанных с неправильным питанием. Была выявлена следующая тенденция: подавляющая часть респондентов не имеют хронических заболеваний и не обнаружили их появление после поступления в вуз. Ещё одна положительная динамика наблюдается в ответах на вопрос о частоте питания - большинство опрошенных питаются 2-3 раза в день.

Практически все опрошенные общественному питанию предпочитают домашнюю кухню. Вместе с тем примерно половина респондентов не завтракают. Подавляющее большинство опрошенных питаются дома. Значительное число студентов питаются иногда вредной пищей. Большинству опрошенных случается пропускать завтрак, обед и ужин. В целом же, несмотря на положительные результаты исследования, в студенческой среде очень часто наблюдаются заболевания, связанные с неправильным питанием, пренебрежительным отношением молодежи к своему рациону питания.

Таким образом, мне удалось достичь поставленную мною цель: я изучила принципы современного рационального питания и основные тенденции питания в студенческой среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Василаки А., Килиенко З. Краткий справочник по диетическому питанию. М., «Дрофа», 2010.

2. Дасколов П. Асланян Р. Принципы рационального питания. М., «Просвещение», 2009.

. Диченко В.А. Значение рационального питания в современном мире. М., «Академия», 2004.

. Прыгунова О.В. Наше здоровье. Ростов-на-Дону, 2000.

. Привалова Д.В., Афанасьенко М.П. Диетическое питание. Н.Новгород, «Эрудит», 2008.

. Савельев П.Г., Федорова Л.С. Рациональное питание. М. «Просвещение», 2012.

. Смоляр В.И. Принципы рационального питания. Киев, 2009.