

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

Самоорганизация правильного питания студентов, занимающихся двигательной активностью

Пуховская Марианна Николаевна, преподаватель кафедры физического воспитания

Аминова Е. К., Локтаев В. В., студенты

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова»,

г. Москва

Puhovskaya.MN@rea.ru

Правильное и сбалансированное питание – это одна из главных составляющих здорового образа жизни. Проблема подбора здорового рациона на каждый день особенно актуальна для современных студентов, так как большинство из них ведёт активный образ жизни, но зачастую не уделяет должного внимания своему питанию. А ведь это очень важно, поскольку правильно составленный рацион позволит учащимся значительно повысить продуктивность, чувствовать себя более активным и работоспособным, избежать многих заболеваний.

Для начала хотелось бы выделить несколько, на наш взгляд, важных рекомендаций, которых следует придерживаться каждому студенту при составлении своего рациона питания.

Во-первых, необходимо пить достаточно воды в течение суток (не менее 1,5 литра чистой воды в день, примерно 30 мл на 1 кг веса). Начинать день необходимо с того, что надо выпить стакан воды. Роль воды нельзя недооценивать – она поставляет питательные вещества к тканям и органам и растворяет продукты, которые впоследствии выводятся из организма через почки, кожу, легкие.

Через 20-30 минут после этого необходимо позавтракать. Завтрак должен стать основным приемом пищи, пропускать его нежелательно. Именно утром организм должен снабжаться питательными веществами, энергией на целый день. Кроме того, хороший завтрак ускоряет обменные процессы, способствуя повышенному сжиганию калорий во время исполнения повседневных дел. При этом лучше всего употреблять цельно зерновые продукты - комплексные углеводы, содержащиеся в них, помогают организму вырабатывать гормон серотонин, облегчающий двигательную активность.

В рацион любого студента должны входить овощи и фрукты, причём чем разнообразнее будет их набор, тем лучше. Каждый овощ и фрукт обладает присущими

только ему полезными свойствами. Например, яблоки богаты клетчаткой, что способствует обеспечению хорошей работы кишечника. Бананы содержат витамин В6 и калий, необходимые для правильного функционирования нервной системы. При этом стоит помнить, что у винограда и хурмы высокий гликемический индекс и их не желательно есть вечером.

Также в еде должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов, чтобы организм был снабжен энергией и успевал вовремя восстанавливаться. При этом должна обеспечиваться достаточная калорийность блюд (для юношей до 30 лет 2800-3000 ккал, для девушек – 2200-2400 ккал в сутки).

Важно следить за содержанием микро и макро-элементов в рационе. К примеру, для студентов важен магний, который участвует в поддержании нормальной деятельности нервной системы и мышцы сердца, что особенно актуально в периоды эмоциональных перегрузок. Данный элемент входит в состав темного шоколада, молочных продуктов, зеленых листовых овощей.

Питание должно быть регулярным, 5-6 раз в сутки, небольшими порциями. Перерывы между приёмами пищи не должны превышать трёх с половиной часов. Недостаток питательных веществ и энергии во время тренировок приводит к истощению организма и быстрой утомляемости.

Во время приёма пищи не нужно спешить, нельзя также есть на ходу. Это приводит к расстройствам пищеварительной системы и нарушениям обмена веществ.

Следование этим рекомендациям уже создаст крепкую основу для последующих позитивных изменений в образе жизни молодых людей.

Если же студент в течение дня занимается двигательной активностью (то есть помимо эмоциональных перегрузок испытывает ещё и физические) ему просто необходимо питаться сбалансировано. Если основной целью занятий физической культурой рассматривать именно общее оздоровление организма, то такой эффект достигается при занятиях 3-4 раза в неделю. При этом недельный объем двигательной активности для студентов должен составлять около 10-14 часов в неделю.

Режим питания нужно разрабатывать в зависимости от загруженности дня и учитывать все нюансы. Если нет возможности днём поесть дома, нужно брать еду с собой на работу, учёбу. Для перекусов можно использовать любые молочные продукты, фрукты. Они

хорошо утоляют чувство голода и насыщают организм нужными витаминами, минералами, белком и клетчаткой.

Люди, которые занимаются в тренажерных залах, фитнесом, бегом должны разделить рацион и режим питания на «до» и «после» занятий. Перед занятиями (за 1-2 часа) нужно отдавать предпочтение углеводной пище. Углеводы являются основным источником энергии, необходимой при физических тренировках. В начале физической нагрузки они используются первыми. Основным источником углеводов - растительные продукты. Потребность в них будет зависеть от интенсивности нагрузки. Такие углеводы, как сахар, мед, фрукты, отдают свою энергию быстро, поэтому их можно употреблять небольшими порциями перед самой тренировкой. Сложные углеводы (крупы, картофель, макароны и др.) медленные, их лучше использовать за 3 часа до занятий. Их же необходимо добавить в рацион питания и после физических нагрузок (в течение двух часов).

Второй источник энергии - жиры, составляющие около 30% суточного рациона питания. Один грамм жиров дает энергии в 2 раза больше, чем один грамм белков или углеводов. Жиры начинают отдавать свою энергию после того, как заканчиваются углеводы. Соотношение животных и растительных жиров должно составлять 1:3.

Белки формируют и восстанавливают ткани и клетки. Они могут служить источником энергии, но используются только в экстренных случаях, когда израсходованы все углеводы и жиры. Избыток белков откладывается в организме в виде жира. Одна половина потребляемых белков должна быть животного происхождения, а другая — растительного. Увеличение доли белков бывает рациональным только в профессиональном спорте (силовые виды спорта и тяжелая атлетика).

В рацион важно включать каши, овощи, фрукты, молочные продукты и нежирные сорта рыбы и мяса. Готовить данные продукты лучше в духовке или отваривать. Если нет времени полноценно поесть, можно перекусить фруктами или выпить стакан йогурта. Таким образом, организм будет обеспечен энергией необходимой для выполнения физических упражнений и белком, который необходим для роста и восстановления мышечной ткани.

Необходимо отметить, что если студент занимается спортом особенно активно, то у него возникает потребность в дополнительном белковом питании. Это нужно для нормальной работы мышц и достижения спортивных результатов (например, для некоторого наращивания мышечной массы).

Основные рекомендации по питанию в этом случае не будут отличаться от перечисленных выше. Однако если в предыдущем случае допускается прием пищи не обязательно в одно и то же время, то при серьезных занятиях это недопустимо. Тренировки должны начинаться через 2-3 часа после приемов пищи, после них не следует есть также 2-3 часа, так как в это время в мышцах активно синтезируется белок и формируется мышечная масса. Перед занятиями необходимо употреблять продукты, богатые углеводами для того, чтобы организм мог выдержать основные упражнения тренировки. Помимо обычной пищи полезно включать в рацион энергетические батончики или коктейли.

И в завершении хотелось бы отметить, что любому студенту, вне зависимости от того занимается он спортом или нет, стоит избегать употребления фаст-фуда, поскольку такие продукты не содержат ценных питательных веществ, но в то же время включают в себя жиры и сахара, употребление которых ведет к стремительному набору веса.

Таким образом, нам удалось определить, что является самым важным при составлении рациона питания студента. Основываясь на приведенной в статье информации, можно составить модель питания для любого студента, подкорректировав её под его индивидуальные особенности. В заключение хотелось бы ещё раз отметить важность затрагиваемой в статье темы. Если студенты будут больше задумываться о своем питании и следовать обоснованным рекомендациям, получится добиться положительной динамики. Однако никогда нельзя забывать о том, что многие изменения отражаются на любом организме по-своему, индивидуально для каждого человека.

Литература

1. Гордеева И. В. «Рациональное питание и современные российские студенты: проблемы и поиск решения», Екатеринбург, 2016
2. «Теоретические основы пищевых технологий»/ Отв. ред. В.А. Панфилов. М.: Колос, 2009. 608 с.
3. Лемеш К. И. «Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента», Екатеринбург, 2016
4. Э.М. Османов, Г.П. Ронжина, Е.А. Дорофеева, А.С. Пышкина «Проблемы питания современного студента», Тамбов, 2010
5. Черниговская Т. В., Черниговская Л. А. «Взаимодействие правильного питания и физической нагрузки в жизни студентов», Иркутск, Санкт-Петербург, 2017

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

6. Летова Екатерина, врач-диетолог, статья «Режим питания при тренировках», 2015 (<http://pravilapitaniya.ru/tren/rezhim-pitaniya-pri-trenirovkakh>)
7. <https://studfiles.net/preview/4617793/>
8. <http://foodsafety.com.ua/kak-pravilno-pitatsya-pri-aktivnyx-zanyatiyax-sportom>