

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Анотація. У статті розкривається актуальність здорового харчування та доводиться необхідність збалансованого та раціонального харчування як одного з основних фізіологічних факторів зміцнення здоров'я людини.

Ключові слова: раціональне харчування, раціон, вітаміни, мікроелементи, калорійність, збалансоване харчування.

Актуальність теми та аналіз дослідження. 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 й енергії організму. Забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою правильного (раціонального) харчування. Адже, розумно поєднуючи в раціоні білки, жири і вуглеводи, можна стати здоровішим. І це означає, що в повсякденному раціоні мають бути основні компоненти: білки, жири і вуглеводи. А що ми знаємо про них?

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 менш 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.

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-камінної 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 часи.

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. Що ж робити? Перш за все, ознайомитися з принципами раціонального харчування. Їх виробили ще лікарі древності – Авіцена і Гіппократ.

Отож, 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 споживає вона понад тону, тобто в 3-4 рази більше, аніж треба. Хіба це раціонально?

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 життєво важливих речовин. Наприклад, відмовляючись від м'яса, людина лишається білків. Адже без них організму не обійтись.

Третій принцип – харчуватися регулярно. Найкраще їсти тричі на день і в 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.

Підкреслюємо, людині життєво необхідні всі складові харчування: повноцінні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали. Наприклад, без м'яса може трапитися дефіцит будівного матеріалу для тканин організму. При цьому порушується обмін речовин, виснажуються захисні сили, адже саме з повноцінних білків побудовані ферменти, гемоглобін і антитіла імунної системи. Бажано, щоб дві третини всієї білкової їжі складала білки тваринного походження. Дані фахівців Українського науково-дослідного інституту харчування Міністерства охорони здоров'я України свідчать: наші співвітчизники одержують мало білків, вітамінів, мікроелементів, натомість занадто вживають продукти, що 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, інші мало корисні добавки. Як же харчуватися, щоб одержати всі необхідні речовини? Необхідно обов'язково їсти м'ясо. Фізіологічна норма для людини працездатного віку – 140 грамів 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 в день. Ці речовини містяться в овочах, фруктах, хлібі, ягодах. Цукор і мед потрібні, щоб стимулювати роботу мозку, але не більше 50-80 грамів 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 в розвитку нирково-кам'яної хвороби. Жири повинні складати лише 10 частину денного раціону – приблизно 80-90 грамів. Мінерали і вітаміни ми зазвичай одержуємо з фруктами і 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 і восени. Овочі і фрукти

бажано заморозувати й на потім. При необхідності їх можна 10-15 секунд прогріти в мікрохвильовій печі: так збережеться більше вітамінів.

Таблиця 1

Орієнтовний середньодобовий набір продуктів для учнів старшого шкільного віку і студентів

Продукти	Кількість, г	Продукти	Кількість, г
Хліб житній	200-250	Тваринні жири	25-35
Хліб пшеничний	100-150	Рослинна олія	20-25
Сухарі	3-5	М'ясо, субпродукти	200-250
Мука пшенична	15-20	Риба	50-60
Макаронні вироби	10-15	Яйця	30-35
Крупи, бобові	50-60	Молоко і кисломолочні продукти	300-400
Цукор, кондитерські вироби	80-90	Кисломолочний сир	20-25
Картопля	270-320	Сметана	15-20
Овочі	280-340	Твердий сир	10-15
Свіжі фрукти, соки	40-50	Чай	2-3
Сухофрукти	13-15		

Корисні поради:

* Розроблені фахівцями правила здорового харчування проголошують: “Їжу треба ретельно пережовувати”. Це важливо для тих, хто бажає схуднути і надовго зберегти шлунок здоровим. Добре подріблена, опрацьована ферментами слюни їжа не тільки краще засвоюється, але й менше травмує шлунково-кишковий тракт. І, що дуже важливо, для насичення організму треба значно менше добре пережованої їжі, аніж тієї, яку ковтають шматками. “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 попадає в рот. Для йогів ця цифра виростає до 100 разів! Якщо дуже швидко вживати їжу, вона стає своєрідною отрутою для організму.

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

Як стверджують вчені, кожен з смаків постачає енергію визначеному органу. Тільки коли всі органи отримують цей заряд, зникає і відчуття голоду. Це означає, що при приготуванні страви треба слідкувати, щоб в ній були присутніми всі смакові відчуття.

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 палюче (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. Розвиваються запори, печінка не спроможна нейтралізувати токсини, а організм подає сигнал про те, що йому недостає поживних речовин.

* Норвезькі вчені протягом 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.

Це в порівнянні з людьми, які мають нормальну вагу. Повні люди часто страждають цукровим діабетом, гіпертонією, атеросклерозом, захворюванням суглобів. Занадто худі (особливо ті, хто різко скидає вагу) схильні до появи злоякісних новоутворень, серцево-судинних захворювань, інфаркту й інсульту, у них частіше буває депресія. Все це ще раз доводить: в їжі треба знати міру.

* 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). Вона потрібна для розчинення і виведення шлаків. Рідину можна вживати у вигляді питної води, свіжо вичавлених соків, компотів із свіжих ягід і фруктів чи сухофруктів. Останні ще й наповняють організм вітамінами та мікроелементами. 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 й здатність організму до очищення. При цьому їжа перетравлюється мляво – щось перебродило, щось перегнило і майже нічого не засвоїлося.

* Дуже добре, якщо їжа містить клітковину. По-перше, з неї надходять потрібні вітаміни й 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 й фрукти, нешліфовані крупи, хліб з борошна грубого помелу. Вони мають становити 80% меню.

Деякі фрукти й овочі з метою очищення доцільніше вживати в печеному вигляді. Зокрема буряки і 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 труїти себе консервантами, стабілізаторами, ароматизаторами та іншими домішками, які містять 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 перетравленні продукти переміщуються кишечником, порушуючи весь процес розчеплювання 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. Справа в тому, що смакові рецептори у гіпертоніків погано розпізнають солоне. Саме тому приготовлена ними їжа, як правило, занадто солена. Покращити смак продуктів можна за рахунок додавання до них спецій. А ось від кетчупів, солонощів, 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. Щоб страви не здавалися прісними, вживайте замість солі зелень, лимонний сік, прянощі. 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, коренеплоди топінамбура та інші вже давно знайшли своє застосування в діабетології. В основі їх цукрознижувачого ефекту є присутність у відварах цих рослин цілої низки цукрознижувачих речовин, в тому числі і інсуліну.

* 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, сельдерей.

* 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 3,7-4,0 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 мукі 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. І дійсно, її сік заживлює рани. В ній багато фолієвої кислоти, що регулює процес кровотворення. Особливо корисні її листя майбутнім мамам.

* Довідавшись, що дитині потрібен вітамін А (каротин), мами загодовують своїх дітей сирю 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. Так, із моркви, що вживається в натуральному вигляді, засвоюється 5% каротина, що міститься в коренеплоді, потертій на терці – 20%, заправленій сметаною або рослинною олією – 50%, тушкованій на сковороді з 1-2 столовими ложками молока – 60%. Лідер за каротином – морква, прогріта з жиром в закритій сковороді. До 80% засвоєного вітаміну А.

* 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 високо рафінованих 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.

Дослідження показали, що недолік тільки однієї корисної речовини в організмі може призвести до послаблення імунної системи. Так що за будь-яких обставин ви повинні їсти різноманітну їжу. Не забувайте про фрукти. Вживайте менше цукру. Багато досліджень ствердили, що імунна система послаблюється при вживанні цукру. Пам'ятайте про мінерали, такі як цинк. Цинк відіграє важливу роль в обміні речовин. Джерелами цього мінералу є морепродукти, м'ясо, горіхи, яйця, сир і зернові. Обов'язково вживайте йогурти. Гарна (корисна) бактерія в шлунку відіграє особливу роль в травленні і допомагає підтримувати здорову імунну систему. Також зміцнюють імунну систему зелені листяні овочі і кольорові корневі овочі. Разом з цинком, важливу роль в організмі відіграє селен. Селен не тільки гальмує процес старіння, але й також є антиоксидантом. Найкращі джерела селену – печінка, морепродукти, нирки, зерна злаків.

Висновки

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.

Добова витрата енергії повинна повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжі.

Список використаних джерел

1. Мазнев Н.И. Всё о лечебном питании: витамины, минералы, соли. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2007. – 61 с.
2. Ципрян В.И. Гигиена харчування з основами нутриціології. – К., 1999. – 568 с.
3. Грэнджин А.К. Потребление энергии – главный фактор в питании спортсменов // Питание в системе подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – С. 7-13.
4. Рогозкин В.А. и др. Питание спортсменов / Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.

Отримано 29.09.2008 р.

УДК 796.012.61– 057.87

**Лискун І.М., викладач,
Гуска М.В., викладач,**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ПОКРАЩЕННЯ ВЛАСНОЇ СТАТУРИ ТІЛА – ОДИН З РУШІЙНИХ МОТИВІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК ВУЗУ

Анотація. Умови життя сучасної молоді у зв'язку з досягненням науки і техніки характеризуються різким зниженням рухової активності, а відтак здоров'я. Тому, діючим мотивом заохочення молоді до активних рухових дій може слугувати покращення власної статури, краси тіла, рівень фізичної працездатності. Серйозною проблемою в системі сучасної освіти є перевантаження студентів навчальними предметами та незадоволеність традиційним змістом занять, що призвело до значного зниження рухової діяльності студента. Це, у свою чергу, спричинило низку негативних факторів, а саме: втомлюваність, погіршення здоров'я, низькі показники фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровча гімнастика, статура тіла, мотивація, рухова активність.

Актуальність. Фахівців фізичного виховання турбує невтішний стан здоров'я сучасної молоді, низький рівень їх фізичної підготовленості, різноманітні функціональні відхилення, негативне ставлення до активної рухової діяльності, що призводить до зниження опірності організму та його працездатності. Тому вивчення мотивів та інтересів студенток до занять фізичним вихованням має