

оборудованню для діагностики у медичного персоналу є всі шанси виявити захворювання на ранньому етапі. Однак існує і небезпека завдати шкоди при неправильній експлуатації цих медичних апаратів. Це може призвести до важких наслідків.

Кожного дня за життя мільйонів людей борються не тільки медики в клініках, але й вчені в лабораторіях і різних дослідницьких центрах. Вони вдосконалюють те, що можна вдосконалити і створюють те, о чому могли б тільки мріяти кілька десятиліть тому. Все це допомагає зберегти найважливіше – людське життя.

Список использованных источников:

1. Что такое ЭКМО? [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://xn--jlaeg1d.xn--plai/cht-to-takoe-ekmo>
2. Диагностика эпилепсии [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://npcdp.ru/specialized-offices/epilepsy-paroxysmal/diagnostika-epilepsii>
3. ЭКГ: описание, норма и признаки патологий [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.1-med.ru/articles/ekg>

УДК 613.2

РОЛЬ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ПІДТРИМАННІ ВИСОКОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Мартинюк М.М., ст. викл. (Україна), ХНУРЕ;

Ал Гуарраб Тарік (Марокко), ХНУРЕ

e-mail: martinjuk2016@gmail.com

The abstracts show the main approach to the organization of rational eating of students during the period of intensive training. The authorities of eating speeches and the safety of physiological norms consumed by the body are examined, and the most important aspects of a balanced meal with intensive occupations in the minds of the globally illumined expanse of modern visu are also shown.

У процесі навчання студентів у вузі важлива роль має відводитися організації їх правильного харчування, яка значною мірою формує не лише певний рівень здоров'я та адаптацію організму, а й впливає на працездатність та успішність студентів. Значення раціонального харчування зростає в період навчання, коли суттєво і на тривалий термін збільшується розумове навантаження, і тому для підтримки високої працездатності необхідно будувати харчування студентів на основі сучасної наукової концепції про збалансованість харчування за основними харчовими речовинами та іншими незамінними факторами харчування.

Дефіцит будь-яких поживних чи біологічно активних речовин в умовах інтенсивного навантаження та під впливом стрес-факторів може призвести до зниження працездатності, порушення метаболічних процесів та розвитку багатьох захворювань.

Результати досліджень, наведені у низці робіт, дозволяють зробити невтішні висновки:

- у більшості студентів виявлено грубі порушення режиму харчування;

- багато студентів не снідають, проміжки часу між їжею бувають різними;

- велика кількість студентів через різні причини не обідають (живляться переважно всухом'ятку, втамовуючи голод чіпсами, печивом, цукерками, а то й просто залишаються голодними: тоді як відомо, що регулярне вживання їжі сприяє підвищенню працездатності, зниженню захворюваності, збільшенню фізичної активності студентів);

- у багатьох студентів рясні прийоми їжі припадають на вечерю, що передує сну, що також характеризує нераціональність харчування.

Дорослій людині в стані повного м'язового спокою натщесерце при температурі навколишнього середовища, що дорівнює +20 – +22 градуси Цельсія, потрібно 1 ккал на годину на 1 кг маси тіла. Це норма основного обміну. Розумова праця викликає найбільші енергетичні витрати в добовому витраті енергії, що негативно позначається на здоров'ї. Для категорії молодих людей розумової праці потрібен час на фізичну роботу з енерговитратами не менше ніж 1200-1300 ккал на добу.

Таким чином, при інтенсивному навчанні та помірних фізичних навантаженнях студентам рекомендується включати до складу добового харчового раціону на 1 кг маси тіла: 2,1 – 2,3 гр білків; 1,7 – 1,8 гр жирів; 9,0 – 10,0 гр вуглеводів. Калорійність при цьому повинна становити 62-65 ккал.

Основним джерелом білка має бути м'ясо, риба, яйце, сир, молоко, птиця. З рослинних продуктів білок містять бобові, гречка, вівсяна крупа, картопля, рис. Жири містяться у вершковому та топленому маслі, вершках, м'ясі, сметані, сирі, яйцях. Джерелом вуглеводів є крохмаль, цукор, глюкоза. Крохмаль міститься у хлібобулочних виробах, картоплі, крупах та овочах.

Кальцій міститься у таких продуктах: сир, кисломолочні продукти, насіння, горіхи, риба. Калій організм може отримувати з таких продуктів: кавуни, банани, капуста, пшоно, гречка, яблука, апельсини. Залізо містять: морепродукти, висівки, яловичина, курага, фініки, яблука, курка, морква.

Вітамін С містить: шипшина, петрушка, болгарський перець, полуниця, чорна смородина, цитрусові, картопля. Вітамін А містить морква, помідори, абрикоси. Вітаміни групи В: пророщені зерна, висівки, горіхи, яйця, сир, родзинки, курка, банани, печінка, м'ясо.

Для студентів рекомендується 3-разове харчування, при якому добова калорійність, згідно з рекомендаціями охорони здоров'я, розподіляється таким чином: сніданок – 30%; обід – 45%; вечеря – 25% добового раціону. При 4-разовому харчуванні розподіл добової калорійності раціону такий: сніданок – 25%; 2-й сніданок – 15%; обід – 35%; вечеря – 25%.

Основні рекомендації, що впливають з теорії збалансованого харчування молодшої людини, зводяться до наступного:

- загальна кількість білка має становити в середньому 12% від добової потреби в енергії;
- кількість білків тваринного походження має становити 55% загальної кількості білків добового раціону;
- у жировій частині добового раціону передбачається використання 50% тваринного жиру, 30% рослинної олії та 20% маргарину та кулінарного жиру;
- співвідношення жирних кислот у раціоні передбачає 5% поліненасичених жирних кислот, 65% мононенасичених жирних кислот, 30% насичених жирних кислот;
- кількість вуглеводів у раціоні може становити 55% добової потреби у енергії.

Співвідношення між складними та простими вуглеводами становить 4:1, збалансованість кальцію та фосфору в раціоні визначається співвідношенням 1:1,5, а кальцію та магнію співвідношенням 1:0,5.

Література:

1. В.О. Смирнов, А.В. Ємельяненко, Н.Н. Гончарук «Харчування студентів при інтенсивному навчанні» – М.: Медицина, 2020.- 110 с.
2. В.І. Дубровський «Харчування та навчання» – М.: Фізкультура і спорт, 1991.- 107 с.
3. А.П. Лаптев, І.Н. Малишева «Практикум х гігієни». – Ізд. 2-е, перероб. – М: Фізкультура і спорт, 1981.- 151 с.
4. К.К. Альциванович. – «1000 + 1 совет о питании при занятии спортом». –Мн.- Современный литератор, 2004.- 208 с.