

РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Ал Гуарраб Тарик, Марокко

Научный руководитель - старший преподаватель Мартынюк Н.М.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

(61166, Харьков, пр. Науки, 14, каф. Естественных наук,

тел. (057)702-16-72)

e-mail: [**martinjuk2016@gmail.com**](mailto:martinjuk2016@gmail.com)

Аннотация: В тезисах отражены основные подходы и задачи организации рационального питания студентов в период интенсивного обучения. Рассматриваются свойства пищевых веществ и обеспечение физиологических норм потребности в них организма, а также излагаются наиболее важные аспекты сбалансированного питания при интенсивных занятиях в условиях общеобразовательного пространства современного вуза.

В процессе учебы студентов в вузе важная роль должна отводиться организации правильного их питания, которая в значительной степени формирует не только определенный уровень здоровья и адаптацию организма, но и влияет на трудоспособность и успеваемость студентов. Значение рационального питания возрастает в период обучения, когда существенно и на длительный срок увеличивается умственная нагрузка, и поэтому для поддержания высокой работоспособности необходимо строить питание студентов на основе современной научной концепции о сбалансированности питания по основным пищевым веществам и другим незаменимым факторам питания. Дефицит каких-либо питательных или биологически активных веществ в условиях интенсивной нагрузки и под влиянием стресс-факторов может привести к снижению работоспособности, нарушению метаболических процессов и развитию многих заболеваний.

Результаты исследований, приведенные в ряде работ, позволяют сделать неутешительные заключения:

- у большинства студентов выявлены грубые нарушения режима питания;
- многие студенты не завтракают, промежутки времени между приемами пищи бывают различными;
- большое количество студентов в силу различных причин не обедают (питаются преимущественно всухомятку, утоляя голод чипсами, печеньем, конфетами, а то и просто остаются голодными: тогда как известно, что регулярное принятие пищи способствует повышению трудоспособности, снижению заболеваемости, увеличению физической активности студентов);
- у многих студентов обильные приемы пищи приходятся на ужин, предшествующий сну, что также характеризует нерациональность питания.

Взрослому человеку в состоянии полного мышечного покоя натошак при температуре окружающей среды, равной + 20 – + 22 градуса Цельсия,

требуется 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Это норма основного обмена. Умственный труд вызывает наибольшие энергетические затраты в суточном расходе энергии, что отрицательно сказывается на здоровье. Для категории молодых людей умственного труда требуется время на физическую работу с энергозатратами не менее 1200-1300 ккал в сутки. Таким образом при интенсивном обучении и умеренных физических нагрузках студентам рекомендуется включать в состав суточного пищевого рациона на 1 кг. массы тела: 2,1 – 2,3 гр. белков; 1,7 – 1,8 гр. жиров; 9,0 – 10,0 гр. углеводов. Калорийность, при этом, должна составлять 62-65 ккал.

Основным источником белка должно являться мясо, рыба, яйцо, сыр, молоко, птица. Из растительных продуктов белок содержат бобовые, гречка, овсяная крупа, картофель, рис. Жиры содержатся в сливочном и топленом масле, сливках, мясе, сметане, сыре, яйцах. Источником углеводов является крахмал, сахар, глюкоза. Крахмал содержится в хлебобулочных изделиях, картофеле, крупах и овощах.

Кальций содержится в таких продуктах: творог, сыр, кисломолочные продукты, семечки, орехи, рыба. Калий организм может получать из таких продуктов: арбузы, бананы, капуста, пшено, гречка, яблоки, апельсины. Железо содержат: морепродукты, отруби, говядина, курага, финики, яблоки, курица, морковь.

Витамин С содержит: шиповник, петрушка, болгарский перец, клубника, черная смородина, цитрусовые, картофель. Витамин А содержит: морковь, помидоры, абрикосы. Витамины группы В: проращенные зерна, отруби, орехи, яйца, сыр, изюм, курица, бананы, печень, мясо.

Для студентов рекомендуется 3-разовое питание, при котором суточная калорийность, согласно рекомендациям здравоохранения, распределяется следующим образом: завтрак – 30%; обед – 45%; ужин – 25% суточного рациона. При 4-разовом питании распределение суточной калорийности рациона следующее: завтрак – 25%; 2-й завтрак – 15%; обед – 35%; ужин – 25%. Основные рекомендации, вытекающие из теории сбалансированного питания молодого человека, и, сводятся к следующему:

- общее количество белка должно составлять в среднем 12% от суточной потребности в энергии;

- количество белков животного происхождения должно составлять 55% от общего количества белков суточного рациона;

- в жировой части суточного рациона предусматривается использование 50% животного жира, 30% растительного масла и 20% маргарина и кулинарного жира;

- соотношение жирных кислот в рационе предусматривает 5% полиненасыщенных жирных кислот, 65% мононенасыщенных жирных кислот, 30% насыщенных жирных кислот;

- количество углеводов в рационе может составлять 55% суточной потребности в энергии.

Соотношение между сложными и простыми углеводами составляет 4:1; сбалансированность кальция и фосфора в рационе определяется соотношением 1:1,5, а кальция и магния соотношением 1:0,5.

Список литературы

1. В.А. Смирнов, А.В. Емельяненко, Н.Н. Гончарук «Питание студентов при интенсивном обучении» - М.: Медицина, 2020.- 110 с.

2. В.И. Дубровский «Питание и учеба» - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 107 с.

3. А.П. Лаптев, И.Н. Малышева «Практикум по гигиене».- Изд. 2-е, перераб.- М: Физкультура и спорт, 1981.- 151 с.

4. К.К. Альциванович. – «1000 + 1 совет о питании при занятии спортом». –Мн.- Современный литератор, 2004.- 208 с.

THE IMPORTANCE OF THE PROFESSION OF A DOCTOR

Aldainy Mallak, Jordan

Research advisor – Assistant Professor, PhD Ryzhchenko O.S.

Kharkiv National University of Radio Electronics

(61166, Kharkiv, Nauky Ave. 14, department of language training,
702-14-11)

e-mail: olha.ryzhchenko@nure.ua

In the preparation of medical stuff great attention has always been paid to the formation of not only professional knowledge and skills, but also moral development. Currently, the personality of the doctor is considered to be the central component of the system of medical activity, ensuring its focus and successful functioning in solving the humanistic aim of medical work. The key requirement for a medical professional is the development of his humane attitude to the patient and a high level of responsibility for his actions.

An important evidence that medicine is a moral phenomenon is the very concept of "medicine" dating back to the Latin "medicina". So the word "medicare" which is close to "medicine" has two meanings - to heal and poison, and "medicamen" - medication and poison, magic, which constantly recalls the measure of responsibility of the treating person to the patient. The possibility of harming a person is the basis of the moral axiom of any medical activity - "do no harm". Today medicine has an unprecedented arsenal of tools at its disposal