

Изучение рационального питания студентов, занимающихся умственным трудом

Автахунов Ш., Оракбай Л.Ж., Манишарипова А.Т.

КазРосмедуниверситет

Современный уровень питания людей зависит от социальной обеспеченности населения. В Казахстане, как и в других странах, уровень питания характеризуется ежемесячными доходами населения. В городах с развитыми производственными и энергетическими объектами в связи с высокой заработной платой цены на продукты, особенно на овощи и фрукты намного дороже. С увеличением спроса на покупаемую продукцию, уделяется внимание и на ее качество. У групп людей с низким социальным положением при низких показателях ежемесячных доходов нет возможности для полноценного питания. К этой группе относятся студенты [1]. А также 25 % населения считаются безработными, следовательно, питание у них неполноценное и низкого уровня. На правильный прием и освоение пищи также оказывают влияние факторы внешней окружающей среды. По традициям казахский народ всегда употреблял густой чай с молоком. Это помогает в жаркий период года сохранять постоянную температуру тела, а также предотвращает перегревание и переохлаждение организма. В связи с высокой долей процента населения с низким социальным положением возникает беспокойство по поводу здоровья людей, проживающих в области. Потому что идет рост чисел инфекционных заболеваний бытового значения как туберкулез, бруцеллез, кожные заболевания. Недостаточное поступление веществ в организм человека в суточном рационе питания приводит к ослаблению иммунитета человека.

Целью работы

было изучение рационального питания студентов, занимающихся умственным трудом.

Материалы и методы

Для поддержания своего здоровья и работоспособности человек должен употреблять определенную пищу, а вместе с ней питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, соли. Вышеназванные вещества необходимы организму человека в зависимости от его возраста, времени года, виду его деятельности. Особое место занимает рациональное питание, благодаря которому обеспечивается отличное физиологическое состояние организма, повышение работоспособности, замедление процесса старения и продление жизни [2]. Калораж для студенты мы рассчитывали как для взрослого человека, исходя, что в сутки в среднем необходимо для рационального питания – 100 гр. белков, 75 – 100 гр. жиров, 400 – 500 гр. углеводов [3].

Полученные результаты

Меню суточного рациона питания следует составить в

следующем порядке: утренний завтрак должен состоять из горячих блюд. К ним относятся мясные или рыбные блюда, овощи, различные каши, бутерброды, горячий чай, кофе, какао. Обед является восполнителем энергии, затраченной на работе. В обеденное меню полезно включать высококалорийные салаты, ягоды, фрукты, соленья; завершать обед следует десертом, потому-то желудок прекращает выделять пищеварительный сок. А в меню ужина должны входить молочные продукты, блюда из овощей. Мясные блюда употреблять не рекомендуется т.к. желудок их переваривает очень долго, а также нежелательно употреблять чай, кофе, шоколад, продукты возбуждающие нервную систему. Производственные предприятия, при высоком числе работников, обеспечиваются общественным питанием. Рацион питания сотрудников организации составляется в зависимости от интенсивности труда, возрастного показателя, пола членов коллектива, физиологической необходимости. Все это рассматривается при составлении меню общественного питания. Меню обновляется различными продуктами через каждые 7 дней, т.е. обеспечение продуктами с незаменимыми компонентами является основой противостояния организма различным негативным факторам окружающей среды.

Научно – техническое развитие приводит к различным изменениям в организме студента. В нашей стране и в зарубежных странах число людей, занимающихся умственной деятельностью, растет быстрыми темпами [1-3]. На данный момент каждый четвертый работник занимается умственной деятельностью, которая отличается малой физической нагрузкой, ненормированным рабочим днем и высокой нервной – эмоциональной нагрузкой. Все это приводит к заболеваниям нервной и сердечно – сосудистой системы. Одной из мер профилактики, и предупреждением этих заболеваний является – организация сбалансированного питания. Энергетически ценный рацион 2400 – 2500 ккал, количество белков 100-115 гр., жиров 80-90гр, углеводов 300-350 гр [2]. В пищу людей, занимающейся умственной деятельностью нужно добавлять липотропные вещества, источником которых является творог, куриное мясо, кильки, а также необходимо употреблять продукты богатые витаминами С, В6, В12, Е. Людям, занимающимся умственной деятельностью полезно питаться 4 раза в день. При нечастых приемах пищи, возможно, повышение уровня холестерина в крови. Суточный рацион питания по степени калорийности должен состоять следующим образом: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %.

Студенты – это (18 – 26 лет) группа людей, у которых процесс роста и формирование организма полностью не состоялся, поэтому система гигиенических мероприятий направлена на защиту здоровья студентов. В питании студентов важную роль должны занимать белки животного происхождения. В питание студентов необходимо включать больше витаминов, участвующих в

процессе роста и влияющие на физиологическое состояние. Студентам полезно питаться 4 раза в день, особенно в период подготовки к экзаменам. При исследовании суточного рациона питания студентов мы получили следующие данные: из 24 студентов 5 – питаются 4 раза в день, 10 - питаются 3 раза в день, а остальные 9 – питаются 2 раза в день. Самый высокий расход энергии в граммах составляет 2300 – 2500. Студенты этого уровня питались полноценно. По схеме составления рациона питания студентов суточный рацион первых 10 из них считается полноценным, а рацион остальных 14 неполноценный (минимальное количество продуктов, нет разнообразия), следовательно, расход энергии в сутки дает очень низкий показатель. Студент, занимающийся умственно – мыслительной деятельностью сохраняет свою трудоспособность и здоровье только при полноценном питании. Исследование показало, что питание студентов должно сохраняться на оптимальном уровне, следовательно, это приведет к устойчивости организма к различным стрессовым ситуациям.

Таким образом, нами составлено суточное меню для рационального питания студентов, занимающихся умственным трудом.

Список использованных источников

1. Дамодаран, Ш. Химия пищевых продуктов / Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема (ред.-сост.). – Перев. с англ. – СПб.

Рацион питания студента, составленный на один день

Вид пищи	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак						
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
Мед	7	0,3	-	77,7	22,4	5,12
Сваренное яйцо	48	5,1	5,4	0,2	69	288,4
Сливочное масло	20	0,6	82,5	0,5	146,8	26,93
Обед						
Говядина	60	18,6	13,1	-	92,4	473,6
Макароны высшего сорта	200	12,3	1,3	76,6	672,0	564,4
Фрукты	20	0,3	-	71,2	58,8	432,18
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
Полдник						
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
салат	150	1,5	-	2,1	210	753,1
Ужин						
Мясо курицы	60	17,6	18,4	-	11	171,1
Рис	150	7,0	0,5	72,2	498	551,1
Фрукты	20	0,3	-	71,2	58,8	432,18
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
Пшеничный хлеб	150	10,6	1,6	66,3	309	1291,6
Всего	1685	79,8	129,2	444,9	2335,2	5474,91

: ИД «Профессия», 2012 – 1040 с.

2. Дроздова, Т. М. Физиология питания: Учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. – Новосибирск: Сиб. ун-в. изд-во, 2007. – 352 с.

3 Рубина Е.А. Санитария и гигиена питания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.А.Рубина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 272 с.