

УДК 378.17

РОЛЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА

Марина ГРИНЬОВА, Наталія КОНОВАЛ (ПОЛТАВА)

Постановка проблеми. Останнім часом все гострішою стає проблема раціонального та збалансованого харчування дітей, зокрема старшого віку, тобто студентів. Сучасний темп життя та ритм навчання перешкоджає реалізації нормального щодобового раціону студента. Студентська молодь є специфічною верствою молодого населення країни, особливості способу життя якого потрібно враховувати. Достатнє та збалансоване харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально та духовно повноцінної особистості.

Нездорове харчування, низький рівень фізичної активності, споживання алкоголю й тютюнокуріння є безумовними факторами ризику виникнення небезпечних хвороб як у підлітковому віці, так і в подальшому дорослому житті. Тому достатнє здорове харчування, високий рівень фізичної активності є абсолютно необхідними передумовами якості й належної тривалості життя в майбутньому сьогоденні дітей і підлітків.

Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням елементарно залежної патології.

Актуальність теми дослідження. Харчування – один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини, її фізичний, психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність її організму. Від належної якості харчування залежить здатність людини мінімізувати негативну дію зовнішніх чинників незадовільної екологічної середовища, добре самопочуття людини, а також рівновага соціально-психологічного клімату за місцем роботи людини або вдома. Це твердження пояснюється тим, що їжа – це мультикомпонентний фактор навколишнього

середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормального функціонування організму людини. Кожна з цих речовин посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів і сприяє належному фізичному розвитку людини. Особливої уваги заслуговує стан здоров'я та умови харчування молоді нашої держави, тому що здоров'я молоді є умовою створення міцного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості студентів порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

В результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 2000-2013 рр. вдвічі зросла захворюваність молоді на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань.

Мета статті – вивчити та узагальнити стан і складові впливу збалансованого харчування на здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я студента неможливо забезпечити без раціонального харчування. Під раціональним харчуванням слід розуміти таке, що задовольняє фізіологічні потреби у харчових продуктах, сприяє підтриманню високої працездатності та здоров'я, тому їжу належить вживати не тільки як джерело енергії, а й як складний комплекс речовин, яким притаманна визначена біологічна активність, що справляє вплив на всі види обміну речовин в організмі. Так, наприклад, фрукти є джерелом вітамінів, мінеральних солей, а також вуглеводів. Водночас окремі продукти харчування володіють притаманними тільки їм якостями. Виходячи із цього раціон повинен містити різноманітні продукти, що забезпечують нормальне функціонування організму.

Ефективність харчування підвищується у поєднанні з руховою активністю. Раціональний руховий режим дає змогу досягти відповідності

між споживанням і витратою енергії. Про таку відповідність можна говорити тоді, коли калорійність добового раціону студентів досягає 2000–3000 ккал, а студенток – 2200–2500 ккал [1].

Раціональне харчування передбачає не тільки його калорійність, а й збалансованість. Збалансованість харчування – це харчування, яке забезпечує організм необхідними харчовими речовинами в оптимальному співвідношенні. При цьому особливу увагу слід приділити речовинам, які не можуть вироблятися в організмі. Це, насамперед, незамінні амінокислоти, вітаміни та мінеральні речовини. Амінокислоти містяться у тваринних білках (м'ясо, риба, яйця, молоко). Багатонасичені жирні кислоти є у тваринних маслах, сметані, а вітаміни й мінеральні речовини – у фруктах та овочах [2].

Білки – це незамінні компоненти раціону, без яких неможливе життя, ріст і розвиток організму. З білками пов'язані основні прояви життя: обмін речовин; скорочення м'язів та рух; подразливість нервів; здатність до росту, розмноження і мислення.

В організмі людини білків міститься в середньому 17% від маси тіла, а в перерахунок на сухі речовини – 44%, в тому числі: 30% білків містяться у м'язах; близько 20% – у кістках і сухожиллях; біля 10% – у шкірі. Протягом 5-6 місяців відбувається повна заміна власних білків тіла людини. Нагромадження і накопичення білків в організмі дорослих людей не відбувається [3].

Білки складаються із α -амінокислот. В організмі людини близько 80 амінокислот, однак до складу білків продуктів харчування входять лише 25, які називають іноді природними. Сьогодні залишається загадкою те, чому життя на Землі, починаючи з мікрогрибів, засноване на білках, побудованих саме з L-, а не D- α -амінокислот. L-амінокислоти досить широко поширені в живій природі (бактерії) і входять до складу біологічно значущих олігопептидів.

Жири, або ліпіди – обов'язкові компоненти будь-якої живої клітини. Вони входять до складу всіх оболонок (біологічні мембрани) клітин, у тому числі нервової тканини і головного мозку. У нервовій тканині міститься до 25% ліпідів, в клітинних мембранах – до 40%. Багатими на ліпіди є підшкірна жирова клітковина, головний та спинний мозок, печінка, нирки і серце.

До ліпідів належать жири (тригліцериди), фосфоліпіди (лецитин, кефаліни, сфінгомеліни), стерини (холестерин, ергостерин, β -ситостерин), гліколіпіди, ліпопротеїни та воски. Жир в організмі знаходиться як структурний елемент клітинних мембран, органел клітин та крові та резервний – підшкірний, навко-лонирковий, сальник.

Жири їжі є джерелом жиророзчинних вітамінів (A, E, D, K), фос-фоліпідів і стеринів (тваринний жир містить холестерин, рослинний – β -ситостерин).

Важлива складова жирів – насичені і ненасичені жирні кислоти. Найчастіше зустрічаються жирні кислоти з довгим вуглецевим ланцюгом – 12-18. Жирні кислоти з одним подвійним зв'язком називають мононенасичені (МНЖК), а з двома і більше – поліненасичені (ПНЖК).

Дефіцит та надлишок жирів у харчовому раціоні має негативні наслідки – порушуються регуляторні та пластичні процеси.

Вуглеводи є невід'ємною складовою всіх клітин і тканин організму. Вони виконують в організмі різноманітні функції, але основна роль вуглеводів – енергетична. За рахунок них забезпечується 60% добової енергоцінності раціону. Для промислово розвинених країн рівень споживання вуглеводів становить близько 50%, для слаборозвинених країн – 75%, при цьому в слаборозвинених країнах половину всіх вуглеводів становлять крохмалемісткі продукти (борошно, крупи, картопля).

При ферментативному розщепленні й окислюванні вуглеводів виділяється енергія, що використовується клітинами організму. Енергетичні потреби головного мозку задовольняються майже винятково за рахунок глюкози. Скелетні м'язи, навпаки, при недостатньому надходженні глюкози можуть розщеплювати жирні кислоти. Полісахариди є запасними речовинами, які легко мобілізуються як джерело енергії (наприклад, крохмаль і глікоген). Глюкоза використовується як будівельний матеріал для синтезу багатьох важливих речовин організму. Вона – складова плазми крові. При зниженні її концентрації з 0,1% до 0,04% виникають судоми, порушення центральної нервової системи.

За харчовою цінністю вуглеводи їжі поділяють на засвоювані та незасвоювані. Засвоювані вуглеводи перетравлюються і метаболізуються в організмі людини. Незасвоювані вуглеводи не розщеплюються ферментами, що секретуються в шлунково-кишковому тракту людини.

Вуглеводні запаси в організмі людини дуже обмежені – менше 1% від маси тіла (400-500 г): 1/3 зосереджена у печінці; 2/3 – у скелетних м'язах.

Вуглеводи можуть синтезуватися в організмі із амінокислот і гліцерину, але мінімальна добова потреба їх повинна бути не нижчою за 50-60 г на добу.

Оптимальна норма – 4-6 г на 1 кг маси тіла залежно від інтенсивності праці. Споживання вуглеводів до 50 г/добу може порушити метаболічні процеси:

- посилене окислення ліпідів з накопиченням кетонових тіл;
- збільшення витрат м'язових білків на глікогенез;
- зниження детоксикаційної функції печінки.

Вуглеводна їжа повинна включати баластні речовини. Це, насамперед, клітковина та грубоволокниста їжа, яка міститься у фруктах та овочах. Вживання грубоволокнистої їжі дає відчуття насичення без помітного збільшення калорійності. Корисна для організму клітковина міститься в яблуках. Цілющі властивості яблук пояснюються їх хімічним складом. Це – один із головних джерел заліза, вітаміну С і органічних кислот. В яблуках міститься калій, кальцій, магній, марганець, які беруть участь у різних видах обміну речовин. При вживанні яблук знижується рівень холестерину в крові, а це зменшує ризик появи атеросклерозу. Вживання яблук зменшує засвоюваність жирів, запобігаючи ожирінню [5].

Для раціону здорового студента оптимальним є співвідношення білків, жирів та вуглеводів близьке до 1:1:4. Воно сприятиме задоволенню енергетичних і пластичних потреб організму. У разі збільшення енерговитрат слід аналогічно збільшити кількість жирів і вуглеводів. Співвідношення поміж білком, жирами та вуглеводами має бути 0,8:1:4,2.

Для кожної окремої людини норма споживання харчових продуктів повинна визначатись виходячи з її маси (без ожиріння) та енергетичних витрат. Для студентів кількість білка повинна становити 2 г на кілограм власної маси. Приміром, при масі 70 кг кількість білків має становити 140–150 г. Такою повинна бути і кількість жирів, при цьому 30–40% жирів має бути рослинного походження. Олія сприяє виведенню із організму холестерину, що зменшує небезпеку появи склеротичних явищ у судинах. Вміст вуглеводів має бути в 4 рази більшим, аніж білків, і становити 500–700 г, залежно від маси людини. Зменшувати кількість вуглеводів у складі їжі слід за рахунок цукру, хлібобулочних і кондитерських виробів, варення. У цукрі є «порожні» калорії, оскільки, він не містить незамінних харчових речовин [4].

Висновок. Харчування повинне забезпечувати гармонійний розвиток і злагоджену діяльність організму. Для цього харчовий раціон по кількості і якості необхідно збалансувати з потребами людини відповідно до її професії, віку, статі. Фізіологічні потреби

організму залежать від безлічі умов, які, як правило, постійно змінюються, тому точно збалансувати харчування кожен момент життя практично неможливо. У організму є спеціальні регуляторні механізми, що дозволяють використати з прийнятої їжі і засвоювати необхідні поживні речовини в такій кількості, яку йому потрібно в даний момент.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Гриньова М. В. Організація збалансованого харчування для активізації розумової діяльності студентської молоді / М. В. Гриньова, Н.О. Коновал // Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Педагогічна майстерність: «Навчально-методичне забезпечення теорії і технології професійного розвитку вчителя (до 95-річчя від дня народження В. О. Сухомлинського)» (м. Полтава, 26 вересня 2013 р.).

2. Гриньова М.В. Методичні рекомендації «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді» / М.В. Гриньова, Н.О. Коновал. – Полтава, 2013. – 38 с.

3. Гуліч М.П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя основні чинники збереження здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия / М.П. Гуліч. – 2011. – Т.20. – С. 128 – 132.

4. Коновал Н. О. Розробки рекомендацій щодо організації збалансованого харчування студентської молоді / Н.О. Коновал // Матеріали Всеукраїнського семінару з міжнародною участю «Підготовка майбутніх керівників навчальних закладів до інноваційного управління. Наукова мобільність у програмі «Горизонт 2020»(дії Марії Складовської-Кюрі)» (м. Полтава, 8 жовтня 2013 р.) / За заг. ред. проф. М.В. Гриньової. – Київ-Полтава, 2013. – 135 с.

5. Москаленко В.Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. / В.Ф. Москаленко, Т.С. Грузева, Л.І. Галієнко. – Київ: НМУ, 2009. – №3. – С. 64 – 73.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Гриньова Марина Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної майстерності та менеджменту, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Коновал Наталія Олексіївна – магістрантка природничого факультету, групи УН – 6, студентський декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Коло наукових інтересів: розробка теоретичних засад і впровадження ідеї особистісно орієнтованого підходу до студентів у навчально-виховному процесі.