

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ

В статті аналізується стан харчування студентів факультету фізичного виховання. Доводиться необхідність та актуальність проведення санітарно-просвітницької роботи серед студентської молоді з питань здорового харчування. Розкривається перспектива використання даних досліджень у плануванні, організації та проведенні тренувального процесу. Передбачається активна позиція студентів-спортсменів та педагогів-тренерів у вирішенні питань відновлення спортивної працездатності та профілактики захворювань органів травлення у спортсменів студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, збалансоване раціональне адекватне харчування, студент, гомеостаз, харчовий раціон, режим харчування.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Стан здоров'я студентської молоді, її працездатність взагалі та спортивна зокрема, опірність хворобам, можливість рости та розвиватись значною мірою залежить від способу життя. Невід'ємною, обов'язковою складовою його є здорове збалансоване адекватне раціональне харчування. На сучасному етапі державотворення треба говорити не тільки і не стільки про здоров'я та захворюваність молоді, скільки взагалі про виживання майбутнього нації, оскільки стан здоров'я населення України, особливо підростаючого покоління, є проблемою, що вимагає нагального та ефективного вирішення [6].

Доведено і не викликає сумніву той факт, що людина розумна є біологічною та соціальною істотою. Природно, що задля забезпечення процесів росту та розвитку організму людини мають бути задоволені ряд потреб, серед яких чи не найголовнішою є харчування. Адже за великим рахунком організм людини є те, що він споживає.

Харчування повинно забезпечувати енергетичні, пластичні та інші потреби організму, необхідний рівень обміну речовин, гомеостаз внутрішнього середовища організму, підтримувати ріст та розвиток організму, функціонування органів та систем сприяючи розвитку за різноманітних умов праці та відпочинку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему харчування студентів вивчають численні вчені як вітчизняні, так і зарубіжні: К. Замойська, С.

Замойський, Д. Вільчинська, О. Чорна, П. Карпенко, М. Пересічний, С. Пересічна, А. Гойчук, В. Власов, Л. Денисенко, І. Смірнова, В. Передерій, Ю. Григоров, В. Красненкова, О. Баранова та інші.

В результаті неповноцінного харчування в Україні значно зросла захворюваність населення 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 [4].

За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35% [4]. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування. Отже, розкриття теми має актуальне значення.

**Мета роботи.** Дослідження та узагальнення результатів виконаних практичних робіт студентів факультету фізичного виховання за програмою дисципліни «Гігієна шкільна та фізичних вправ».

**Викладення основного матеріалу.** Аналізуючи останні дослідження, стає зрозумілим, що економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів та намагання виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) призводять до істотних змін у якості харчування всіх верств населення [1, 5, 6].

Все частіше люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд») [5]. Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я населення, особливо молоді, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів [4].

Із раціональним харчуванням нерозривно пов'язане визначення його фізіологічних норм. Вони є середніми орієнтовними величинами, що відображають оптимальні потреби окремих груп населення в основних харчових речовинах та енергії. Зокрема, згідно з Нормами фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах для студентів України (наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18. 11. 1999 р. за № 272) – це 2000-2450 ккал на добу [7].

В результаті нашого дослідження, в якому приймали участь 75 студентів факультету фізичного

виховання (39 дівчаток та 36 юнаків) під час практичних занять, майже ніхто ніколи не звертав уваги на калорійність, енергетичну цінність харчового раціону. Виключенням стали 2 юнаки, що складає 2,67% від загальної кількості, які додатково вживали білкові суміші.

Аналіз калорійності харчового раціону показав, що тільки у 9 випадках – 12,0% калорійність відповідає нормативним потребам, враховуючи вік, стать та спортивну спеціалізацію студентів. У двох випадках – 2, 67% цілеспрямовано розраховувалась енергетична цінність харчового раціону.

Якісний склад харчового раціону взагалі нікого зі студентів не турбував.

Стосовно режиму харчування встановлено, що 29 студенток – 74,36% дівчат та 38,96% від загальної кількості студентів а також 16 юнаків – 44,44% хлопців та від загальної кількості 21,33% дотримувались режиму. Характерною особливістю є той факт,

що майже всі студенти даної групи – 43 мешкають у гуртожитку.

**Висновки.** Нашими дослідженнями встановлено, що харчуванню студентів – спортсменів не приділяється належної уваги ні з боку молоді, ні з боку викладачів – тренерів. Енергетична, калорійна цінність харчового раціону обраховується тільки у 2,67%. За режимом харчування слідує 66,29% студентів. Якісний склад харчового раціону взагалі нікого не цікавить. Відновлення працездатності взагалі та спортивної зокрема, нажаль не є дієвою складовою тренувального процесу.

Вирішення проблеми оптимізації якісного складу харчового раціону студентів надасть можливість позитивно вплинути на стан здоров'я молоді.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у запровадженні в практику тренувань студентів-спортсменів елементів контролю харчування.

### Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Банковська Н. В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. мед. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / Н. В. Банковська. – К. : Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2008. – 24 с.
3. Ванханен В. Д. Гигиена питания / [В. Д. Ванханен, П. Н. Майструк, А. И. Столмакова и др.]. – Киев : Здоров'я, 1980. – 304 с.
4. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. / О. М. Григоренко // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, Донецьк : ДНУЕТ. – 2011. – № 1 (49). – С. 205-217.
5. Гуліч М. П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М. П. Гуліч // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128-132.
6. Егер Еда. Основи харчування / Еда Егер, Міхаель Оденвеллер. – К. : Вища школа, 1995. – 199 с.
7. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. – К. : МОЗ України, 1999. – 9 с.

УДК 613. 2-057. 87

#### РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Мухарина Ю. Ю., Бабак В. В., Гутарева Н. В., Буров Ю. В., Руденко А. С., Макаренко А. В.**

**Резюме.** В статье анализируется состояние питания студентов факультета физического воспитания. Доказывается необходимость и актуальность проведения санитарно-просветительской работы среди студенческой молодежи по вопросам здорового питания. Раскрывается перспектива использования данных исследований в планировании, организации и проведении тренировочного процесса. Предполагается активная позиция студентов-спортсменов и педагогов-тренеров в решении вопросов восстановления спортивной работоспособности и профилактики заболеваний органов пищеварения у спортсменов студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, сбалансированное рациональное адекватное питание, студент, гомеостаз, пищевой рацион, режим питания.

UDC 613. 2-057. 87

#### Component Balanced Diet as Healthy Lifestyle Student

**Muskharina Yu. Yu., Babak V. V., Gutareva N. V., Burov Yu. V., Rudenko A. S., Makarenko A. V.**

**Abstract.** The health of students, its performance in general and sports in particular, resistance to disease, to grow and evolve largely depends on living. An integral, indispensable part of it is a healthy balanced adequate nutrition. At the present stage of state to say not only and not so much about health and disease of young people, as did the future survival of the nation, since the state-Health Ukraine's population, especially the younger generation, is a challenge that requires urgent and effective resolution.

And proved beyond doubt the fact that Homo sapiens is a biological and social being. Naturally, in order to ensure growth and development processes of the human body must be satisfied a number of requirements, among which the most important is not food. After all, by and large the human body is that it consumes.

Food should provide energy, plastic and other needs of the body, the required level of metabolic homeostasis of internal environment, to support the growth and development of the body, functioning of organs and systems contributing to the development of various conditions for work and rest.

Analyzing recent research, it is clear that the economic inaccessibility of population and natural food manufacturers attempt to reduce the price of their products due to non-food ingredients (food additives) lead to significant changes in the quality of food all segments of the population.

Increasingly, people eat and drink products that are high-but the low-nutritious, known as «food-garbage» («junk food»). This adversely affects the nutritional status and health of the population, especially young people, leads to the so-called «hidden hunger», lack of nutrients, especially minerals and vitamins.

With a balanced diet is inextricably linked to the definition of its physiological norms. They are average indicative values that best reflect the needs of certain groups in the nutrients and energy. In particular, according to the norms physiological needs for energy and nutrients for students Ukraine (Ministry of Health of Ukraine of 18.11.1999 p . №272 ) – is 2000-2450 calories per day.

Our research found that nutrition students – athletes neglected either by the young, either by the teachers – trainers. Energy, caloric value of the food ration is calculated only 2,67%. For diet follows 66. 29% of students. The qualitative composition of the diet in general nobody cares. Rehabilitation in general and sports in particular, unfortunately, is not an effective part of the training process.

Solving the problem of optimizing the quality of the diet will enable students to positively influence the health of young people.

**Keywords:** health, balanced nutrition adequate management student, homeostasis, diet.

Стаття надійшла 16.11.2015 р.

*Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування*