

Илларионова И.А., студент

Научный руководитель – Рукавицын Д.Б.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – бесценный дар, который преподносит нам природа. Без него жизнь не может быть интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его очень трудно.

Сколько людей, утратив здоровье и приобретя «комплект» всевозможных болезней, набрасываются на модные лекарства и ждут мгновенного исцеления. А облегчение не приходит. Они продолжают глотать порошки, таблетки, микстуры и не хотят задуматься, почему утрачена бодрость, ловкость, сила. Всему виной неправильный образ жизни, который они вели раньше и продолжают вести до сих пор. Еще врач Гиппократ говорил: «Болезнь – это результат нарушения каких-либо связей человека с природой» [4, с. 4].

Древнее изречение гласит: «Искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее» [4, с. 6]. Сейчас становится все понятнее, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и поведением. Согласно заключению экспертов, здоровье индивида на 50% зависит от его образа жизни. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ) [2,5]. Бесконечные студенческие хлопоты накладывают особый отпечаток на стиль жизни молодых людей, заставляя их переходить на вредный фаст-фуд, перекусывать буквально на бегу и не вдаваться в подробности состава продуктов [1].

Поэтому особое внимание в нашей исследовательской работе хотелось бы уделить одной из важнейших составляющих здорового образа жизни – правильному (рациональному) питанию, а именно правильному питанию

студенческой молодежи, так как большинство современных представителей молодежи не придерживаются каких-либо правил в питании и об этом пишут многие авторы [1,3,5].

Таким образом, данное исследование является актуальным и своевременным.

Цель нашей исследовательской работы: определить значение и роль правильного (рационального) питания в образе жизни студентов (на примере студентов БГУКИ).

Поставленная цель предусматривает решение следующих задач:

1. Изучение и анализ научной литературы по теме исследования.
2. Проведение опроса среди студентов ФКиСКД БГУКИ, посвященного правильному питанию.
3. На основе опроса студентов выявить отношение к здоровому питанию и ЗОЖ.
4. Обобщить результаты исследования.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование.

Итак, правильно питаться необходимо в любом возрасте. При правильном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Рациональное питание способствует предупреждению преждевременного старения. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, но, как правило, однозначно [2].

С целью определения значения и роли правильного питания в жизни студентов, мы решили провести опрос среди студенческой молодежи БГУКИ, а именно студентов 1,2,3 курсов ФКиСКД.

В опросе приняли участие 80 студентов ФКиСКД. Из них 28 парней и 52 девушки в возрасте от 17 до 21 года.

Рассмотрим результаты исследования. На вопрос «Сколько раз в день Вы едите?» студенты ответили следующим образом (Рис.1):

«3-5 раз» ответили 55% опрошенных студентов, 41% употребляет пищу всего 1-2 раза в день и 4% опрошенных питаются столько раз в день, сколько захотят.

На вопрос «Завтракаете ли Вы дома перед уходом в университет?» они ответили так (Рис.2):

Каждый день завтракают лишь 35% студентов, 40% иногда не успевают, 25% не завтракают вообще.

Результаты исследования показали, что 48% студентов не придерживаются никаких принципов в питании; 40% оценивают свой рацион как приближенный к принципам здорового питания; 6% опрошенных считают, что они питаются правильно и 6% затруднились ответить на этот вопрос.

Также нам удалось выяснить, что студенты ФКиСКД нашего университета любят употреблять «фаст-фуд» (продукты «быстрого питания»): 58% употребляют «фаст-фуд» 1-2 раза в месяц, 29% 1-2 раза в неделю и 13% утверждают, что они не употребляют «фаст-фуд» вообще.

Вопрос «Едите ли Вы на ночь?» дал возможность понять, что более 50% студентов употребляют пищу перед сном (Рис.3).

Следует отметить, что свежие овощи употребляют в пищу постоянно только 33% опрошенных, а 67% употребляют редко или не употребляют вообще. Что касается фруктов, то каждый день их едят 32% наших студентов, 2-3 раза в неделю 40% и 28% опрошенных употребляют фрукты достаточно редко.

Помимо этого выяснилось, что студенты ФКиСКД любят сладости: 40% часто употребляют пирожные, печенье, мороженое; 24% могут сразу съесть 0,5 кг конфет; 36% употребляют сладости умеренно.

А еще большинство наших студентов отдает предпочтение жареной и жирной пище, что можно увидеть на диаграмме ниже (Рис.4).

При всем вышеописанном, 85% опрошенных студентов ФКиСКД считают, что режим питания влияет на здоровье человека; 10% ответили, что влияет незначительно; 5% считают, что не влияет вообще.

Выводы:

Анализ вопросов в анкетах показал, что полноценным питание наших студентов назвать нельзя по нескольким причинам: многие студенты дома не завтракают; свежие овощи и фрукты употребляют редко; отдают предпочтение жареной и жирной пище; питаются на ночь; любят употреблять сладости и «фаст-фуд»; приемы пищи нерегулярны.

Так же есть несколько актуальных причин неправильного питания современного студента, которые были выделены нами: голодание; отвлекающие факторы во время еды, такие как компьютер, телефон, телевизор; переедание.

Мы считаем, что основной причиной такого поведения студентов по отношению к правильному питанию и здоровому образу жизни в целом, является недостаточная ежедневная самоорганизация.

-
1. Киевлякис, О. Методика правильного питания / О. Киевлякис // Наука и инновации. – 2013. – №10 (128). – С. 15 – 17.
 2. Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодежи / А.В. Мартыненко // Знание. Понимание. Умение. - 2004. - №1. – С. 136 – 138.
 3. Правильное питание – залог здоровья. – «Все о здоровье». – 2005. – №3. – С. 9 – 11.
 4. Солдатова, Ю.П. Правильное питание как элемент здорового образа жизни / Ю.П. Солдатова. – ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет»: Могилев, 2010. – 38 с.
 5. Тарасова, Н.С. Правильное питание как залог здоровья и долголетия / Н.С. Тарасова, А.А. Лавренчук. – «Донецкий государственный университет управления»: Донецк, 2008. – С. 22 – 25.