

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Тарасова Н.С., Лавренчук А.А.

Донецкий государственный университет управления

Донецкий юридический институт Луганского государственного университета внутренних дел

**Аннотация.** Здоровье – правильное функционирование всех систем организма. Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Что определяет самочувствие, состояние человека в старости? Много столетий люди пытаются найти «эликсир вечной молодости», разгадать формулу долголетия. Увы, ничего из этих чудодейственных средств нам пока не известно. Так как же продлить человеческую жизнь, сделать ее полноценной на всех её этапах и сохранить здоровье?

**Ключевые слова:** здоровье, рациональное питание.

**Анотація.** Тарасова Н.С., Лавренчук А.А. Правильне харчування як запорука здоров'я і довголіття. Здоров'я – вірне функціонування усіх систем організму. Це перша та найважливіша потреба людини, визначаюча здібність її до праці та забезпечуюча гармонійний розвиток особистості. Що визначає самопочуття стан людини у старості? Багато століть люди намагаються знайти «еліксир вічної молодості», розгадати формулу довголіття. Але нічого із цих чудодійних засобів нам поки ще не відомі. Так як же продовжити людське життя, зробити його повноцінним на усіх його етапах, та зберегти здоров'я.

**Ключові слова:** здоров'я, раціональне харчування.

**Annotation.** Tarasova N.S., Lavrenchuk A.A. Nourishment as a pledge of health and longevity. Health - correct functioning of all systems of an organism. It is the first and major need of the person determining its ability to work and providing harmonious development of the person. What determines state of health, a condition of the person in an old age? It is a lot of centuries people try to find “an elixir of an eternal youth”, “water of life”, to solve the formula of longevity. Alas, anything from this miracle means we do not know yet. As to prolong a human life, to make its high-grade on all its stages and to keep health?

**Key words:** health, a balanced diet.

### Введение.

Сохранение **здоровья** населения является одной из важнейших задач государства

В последние годы благодаря возрастающей технологизации и автоматизации многих производственных процессов уменьшилась доля физической работы, соответственно снизился расход энергии. Это привело к тому, что энергетическая ценность пищи превышает энергозатраты. В связи с этим резко увеличилось число людей, страдающих ожирением и связанными с ним хроническими неинфекционными заболеваниями. К их числу можно отнести так называемые массовые дегенеративные болезни, главным образом атеросклероз, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, подагру.

Значительно изменилось использование некоторых основных продуктов: увеличивается потребление продуктов животного происхождения, овощей и фруктов, сахара. Вместе с тем общая доля сложных углеводов в питании постепенно уменьшается.

Болезни, связанные с недостаточным питанием, вызываются неудовлетворительным обеспечением организма железом, тиамин, рибофлавином, фолиевой кислотой и кальцием, что, в частности, приводит к развитию гиповитаминозов и гипомикроэлементозов. По определению академика А.А.Покровского рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей продукты, избыток его не только не принесет добра, но может причинить здоровью серьезный вред.

Современная наука достаточно полно разработала принципы рационального питания. Это относится и к качественной и к количественной стороне нашей работы, и к режиму питания. Особенно хорошо разработана проблема питания нашими учеными на основе павловской физиологии питания и пищеварения. Проведенные научные исследования указали на возможность использования питания с целью активного воздействия на весь организм.

Для каждого из нас, работаем ли мы физически и увлекаемся спортом, или занимаемся умственным трудом, пища является источником той энергии, которая необходима и тогда, когда тело наше находится в движении и когда оно находится в покое.

За последние годы особенно много говорят об опасности чрезмерного потребления жиров и углеводов в результате которого развивается ожирение со всеми вытекающими последствиями: сахарным диабетом, нарушением функции печени и другими болезнями. Но существенный вред может принести и избыток в пище белков, солей.

Поэтому в каждодневное меню необходимо включать разнообразные продукты – молоко и творог, содержащие белок, сыр, рыбу или мясо, богатыми витаминами и минеральными солями овощей, фрукты. Не обойтись и без различных жиров, в числе которых непременно должны присутствовать сливочное и растительное масла.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета управления.

### Формулирование целей работы

*Цель исследования:* определить роль правильного питания в здоровье студента

Объект исследования студенты ДонГУУ и курсанты ДЮИ ЛДУВС.

Предмет исследования: рациональное питание.

**Результаты исследований.**

В исследованиях брали участие 15 студентов Донецкого государственного университета управления и 15 курсантов Донецкого юридического института Луганского государственного университета внутренних дел.

Большую роль в жизни студента играет правильное питание. Еда даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье.

Таблица 1

*Калорийность питания студента*

Вид деятельности	1 группа	2 группа
Студенты с умственной деятельностью	3500 калорий	
Курсанты с усиленной физической подготовкой		4000 калорий

В течение суток студент должен получать следующие количества пищевых веществ:

Белки 110 – 130 грамм – 420 калорий

Жиры 100 – 110 грамм - 900 калорий

Углеводы 500 – 550 грамм – 1680 калорий

Результаты социологического опроса студентов ДонГУУ и курсантов ДЮИ ЛДУВС города Донецка (табл. 2)

Таблица 2

*На что студенты тратят время? (в %)*

Вид деятельности	Студенты ДонГУУ		Курсанты ДЮИ ЛДУВС	
	Девушки	юноши	Девушки	Юноши
Учёба	20	15	20	20
Домашнее хозяйство	15	5	10	5
Свободное время	10	15	5	5
Сон	25	25	20	20
Сбалансированное питание	20	20	25	25
Физическая нагрузка	10	10	20	25
Изменение веса	Уменьшался и увеличивался	Уменьшался и увеличивался	в норме	в норме

По результатам социологического опроса (таб.2) мы видим, что большую роль в жизни студента играет правильно сбалансированное питание, по показателям изменения веса видно, что курсанты ДЮИ ЛДУВС уделяющие сбалансированному питанию больше внимания вес у них держится в норме, значит, у них установилось равновесие между тратами организма и питанием, а по студентам ДонГУУ видно, что у них питание или недостаточное или обильное. Мы знаем что показателем правильного режима питания человека может служить его вес: если в течение длительного времени сохраняется один и тот же вес, значит установилось равновесие между тратами организма и питанием. Если студент при прочих равных условиях худеет следовательно питание недостаточное, если полнеет - питание обильное.

Таблица 3

*Типы студентов*

Тип студентов	Курсанты ДЮИ ЛДУВС	Студенты ДонГУУ
Адреналиновый тип	15%	20%
Норадреналиновый тип	60%	50%
Смешанный тип	25%	30%

Изучив испытуемых студентов мы разделили их на три типа:

Адреналиновый тип эти студенты отличаются особой большой тревожностью, выраженной склонностью к заболеваниям гипертонией, и сахарным диабетом. В связи с этим мы дали основные рекомендации при формировании здорового образа жизни: резкое ограничение сахара, соли, мяса, кофе, специй. Рекомендуется релаксационная гимнастика и двигательная активность.

Норадреналиновый тип это студенты которые отличаются крепким здоровьем, поэтому допустимо применение более высокие физические нагрузки этому типу можно рекомендовать полуразгрузочные и разгрузочные дни.

Смешанный тип этот тип студентов бурно реагирует как гневом, так и страхом. В таком состоянии студенты находятся на грани невроза. Студентам необходимо увеличить приём витаминов, так же делаются разгрузочные и полуразгрузочные дни. Рекомендуется двигательная активность.

**Выводы.**

На основании полученных данных можно сказать, что при правильном питании улучшается работа всех систем организма, нормализуется вес. Питание играет огромную роль при лечении болезней. При рациональном питании студенты меньше болеют.

Правильно и полноценно питающийся студент обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Студент же который не правильно питается он выглядит старше своего возраста, он вял, малоинициативен, раздражителен, придирчив, работоспособность его снижена и он предрасположен к болезням.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем правильного питания.

#### Литература

1. Лукьянов В.С. Здоровье, работоспособности долголетие – М.: Медгиз, 1958. – С. 86 – 100.
2. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание – М.: «Кристина и К», 1994 – С. 21 – 30.
3. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К., 1991. - С.5.
4. Василяки А., Килиенко З. Краткий справочник по диетическому питанию. – Кишинёв, 1980. - С. 15 – 36.
5. Даскалов П., Асламян Р. Плодовые и овощные соки. – М., 1969. - С. 27 – 60.
6. Васильев В.Н., Чугунов В.С. Научно популярная серия «Физкультура и спорт». – М., 1986. - С.44 – 51.
7. Айрапетов С.Г. Здоровье, эмоции, красота. – М., 1977. - С. 50 – 74.

Поступила в редакцию 10.02.2008г.