

ни, восстановлению и укреплению здоровья, поиску жизненной гармонии средствами физической культуры и ФУ.

Выводы. В среднем, по всем трем курсам, около 50% молодых людей изъявили желание приобщиться к здоровому образу жизни, выявилось их положительное отношение к ФК. Последнее должно стать важнейшим составляющим поведения современного молодого человека, обеспечивающим его рациональное использование интеллектуальных и физических сил личности в интересах общества. Исходя из данных опроса, преобладание у студентов позитивного отношения к предмету «Физическая культура» растет с каждым курсом. Чем старше становится молодой человек, тем осознаннее он начинает относиться к своему здоровью, он целенаправленно ищет пути и методы в достижении необходимого результата, формируя таким образом свое прогрессивное мировоззрение.

В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывает на то, что студенческая молодежь положительно относится к занятиям по физическому воспитанию. Растет стремление к занятиям спортом и физическими упражнениями от года к году. Более 80% студентов ответили о потребности в обязательных занятиях физической культурой. Но плохо то, что слишком мало студентов занимается физическими упражнениями и спортом самостоятельно.

Литература.

1. Романова, Е. В., Готовчикова Л.В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 49-59. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 27.03.2017).

2. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск.: БГУ, 2010. – 100 с.

3. Савко, Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

УДК 624.01.378

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Зернова Т.В., Шеметовец А.С.

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Человеческий организм – самая прекрасная машина в мире. Лев Толстой по этому поводу писал: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы они питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей Душой и телом». Питание – основа жизни и здоровья человека. Оно является одним из наиболее значимых факторов жизни [1, 2, 3, 7]. Ведь с едой мы получаем энергию, воду, полезные вещества и минералы, которые, после различных внутренних процессов в организме, оказывают положительное воздействие. Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды. Чтобы быть активными, бодрым, оставаться работоспособным в течение всего дня и быть здо-

ровым, важно питаться сбалансированно, правильно и натуральными продуктами [1, 2, 3, 7].

Э.И. Савко указывает на два основных нарушения, в питании студенческой молодежи: выраженный дисбаланс пищевого рациона; избыточная калорийность. Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни (характер питания, вредные привычки, условия профессиональной деятельности и др.), на 20% – от состояния окружающей среды, на 20% – наследственности и только на 10% – от медицинского обеспечения. К ошибкам в питании молодежи относятся: переедание; употребление слишком жирной пищи; неправильный выбор продуктов; неправильный режим питания (нерегулярное, слишком быстро, бесконтрольно и большими порциями); еда всухомятку; несбалансированное питание; чрезмерное употребление сладостей; недостаточно знаний у студентов о питании [5, с.16].

На современном этапе основной пищей человека, и особенно студенческой молодежи, стали фаст-фуды. Фаст-фуды – это продукты быстрого приготовления пищи. К ним относят: гамбургеры, картофель фри, хот-доги, чипсы и сухарики, сэндвичи, булочки, жареные в масле, лапшу быстрого приготовления, бульонные кубики, кур гриль, сосиски, сладкие напитки и др. Уже в начале 20 столетия появились фаст-фуды: во Франции – лепешка, на которую накладывались овощи, мясо, сыр; в Италии – пицца; в Китае – лапша быстрого приготовления; на Руси – пирожки и калачи и др. Во все фаст-фуды добавляются химические вещества, которые придают красоту (красители), усиливают вкус и вызывают привыкание к этому продукту (глутамат натрия), химические консерванты (запрещенный в настоящее время формальдегид и др.), вызывающие канцерогенный эффект. Молочные продукты также могут быть загрязнены, так как тетрапаки перед розливом обрабатываются антибиотиками, которые способны затем переходить в молочные продукты. При жарке (особенно во фритюре) из масла образуется акриламид, который является канцерогенным веществом.

В 1994 году в Москве был открыт ресторан (предприятие быстрого питания) «Макдональдс». Стояла очередь, чтобы туда попасть, и только за первый день их гамбургеры могли попробовать 30 тыс. человек. В настоящее время в Москве их уже более 100. Даже в Минске их больше 10. Следует помнить, что калорийность фаст-фуда (одного приема) составляет примерно 2/3 суточного рациона и, следовательно, оставшиеся приемы пищи приведут к положительному энергетическому балансу и развитию ожирения.

Сейчас используют искусственные красители, а это – яд для организма. Большинство используемых добавок обозначены буквой Е (Европа). Так, Е-121 – цитрусовый красный краситель-2, Е-123 – краситель амарант, Е-240 – формальдегид. Все три перечисленные добавки запрещены. Е-621 – глутамат натрия, стабилизатор (ксантановая комедь), карагинан, ароматизатор, идентичный натуральному (химическая добавка), консервант Е-202, антиоксидант (Е-304) и др.

Не секрет, что во всем мире в последние десятилетия быстрыми темпами происходит возрастание уровня загрязнения окружающей среды. Это глобальный процесс, представляющий угрозу для всего человечества. Наша страна не является исключением.

Поэтому на современном этапе главный принцип питания – *разумное сочетание* [7]. Любое питание, имеющее своей целью соблюдение здорового образа жизни, должно быть сбалансировано. От правильного питания зависит наша учеба, работа, счастливая жизнь и наше здоровье. Только питаясь натуральной пищей, мы сможем обеспечить нашему организму то количество витаминов и питательных веществ, которые ему необходимы. Ведь не зря в старину говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу – кто ты». Будьте здоровы!

Наука давно изучает воздействие различных препаратов на организм человека, их влияние на спортивные достижения и физическую подготовленность. Доказано учеными, что у людей, регулярно занимающихся спортом и получающих большие нагрузки, ежедневная потребность в калориях в 2-3 раза выше, чем у тех, кто не занимается им. Для того чтобы восполнить этот дефицит, спортсменам пришлось бы съесть увеличенные порции и тратить на поглощение пищи значительно больше времени. Вот тут на помощь и приходит спортивное питание – большинство активных добавок не только восполняет потребность в энергии, но и улучшает внутренние процессы организма.

Большинство экспертов рекомендуют, чтобы на долю углеводов приходилось 55-60% от общего суточного потребления калорий, а спортсмены, тренирующиеся на выносливость, должны потреблять еще больше – 65-70%. Известно два вида углеводов: простые и сложные. К числу первых относятся сахара: глюкоза, фруктоза (фруктовый сахар), лактоза (молочный сахар) и сахароза (сахар, который подают на стол). Сложные углеводы, называемые также крахмалами, содержатся в овощах, злаках, хлебе, зернах, бобах и макаронных изделиях грубого помола. 80-85% потребляемых спортсменом углеводов должны приходиться на крахмалосодержащие продукты, а остальные – на сахара. А вот жирам в рационе должно отводиться от 20 до 25% потребляемых калорий, так как накопление жиров в организме может происходить и за счет переработки углеводов и белков. И жирная мясная пища обязательно должна сочетаться с салатами, особенно зеленью – это способствует более полному усвоению [5, с. 17].

В разделе «Питание при занятиях оздоровительной физической культурой» автор пишет, что должен знать молодой человек о витаминах. Сами по себе они не могут быть источником энергии, однако их присутствие в организме улучшает и ускоряет многочисленные реакции, конечной целью которых как раз и является выработка энергии. К примеру, витамин А оказывает влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции. Витамины группы В способствуют переработке углеводов, белков и жиров в энергию. Витамин С – одна из самых часто принимаемых добавок среди лиц, активно занимающихся физкультурой и спортом, хотя реальный дефицит витамина С возникает очень редко (суточная потребность 70–100 мг). Существует огромное число предположений о благотворном влиянии витамина С на работу сердечно-сосудистой системы во время интенсивных тренировок и соревнований, но научного подтверждения этому пока что нет. В то же время переизбыток витаминов может отрицательно сказаться на состоянии здоровья как подготовленного спортсмена, так и непрофессионала [4, с. 135].

Минералы так же, как и витамины, необходимы человеческому организму для ускорения процессов обмена. Как правило, спортсмены испытывают недостаток тех же самых минералов, что и люди, не занимающиеся спортом: железа и кальция. Железо входит в состав гемоглобина – белка крови, доставляющего кислород работающим мышцам и другим органам, и тканям, его дефицит снижает физическую форму. Недостаток в организме кальция делает более хрупкими кости, что ведет к травмам и переломам [1; 2; 3; 4, с. 134; 7].

Студенческая молодежь очень много времени работает умственно. В процессе умственной работы студентов основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг [5, с. 17]. Далее автор рекомендует в период учебы и занятий физическими упражнениями [5, с. 18]:

- увеличить потребление фруктов, овощей и натуральных продуктов;
- сократить потребление мяса, заменив его рыбой;
- употреблять обезжиренные молочные продукты;

- сократить потребление рафинада и других переработанных сахаров, а также продуктов, их содержащих;
- соблюдать нормы физиологических циклов.

Давно доказано, что питание влияет на: здоровье человека, его внешний вид и красоту; волосы; кожу; ногти; цвет лица; жизненную энергию; самочувствие и даже настроение. Крепкое здоровье и высокий иммунитет – результат слаженной работы всего организма, когда потребляемая пища усваивается полностью, являясь набором полезных элементов, своевременно протекают обменные процессы в системе пищеварения организма.

Правильное питание не позволяет организму преждевременно стареть.

Э.И. Савко приводит общие принципы правильного питания [6, с. 152]:

1. Продукты должны быть свежими, но и приготовленная пища не должна долго храниться. От этого исчезают полезные свойства, а появляются те, которые приносят вред организму.

2. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Если вы работаете, можно заказывать готовые обеды в офис из ресторанов. В этом случае вы сможете поддерживать сбалансированный рацион, так как современное оборудование для ресторанов предназначено для приготовления, любого заказанного вами блюда. А чем больше биологически активных веществ поступает в организм, тем здоровее он будет.

3. В меню обязательно должны быть сырые овощи и фрукты. С их помощью ускоряются обменные процессы, в состав сырых овощей и фруктов входит больше микроэлементов и витаминов.

4. Следите за своим рационом, не допускайте сочетания несовместимых продуктов.

5. Ограничивайте себя в питании. Переедание вредит нашему организму ничуть не меньше, чем некачественные продукты. Переедание вызывает усталость, снижает работоспособность.

6. В рационе питания необходимо учитывать время года. Летом надо употреблять растительную пищу, зимой - пищу, богатую жирами и белками.

7. Во время приема пищи необходимо испытывать удовольствие, мысли должны быть позитивными. Недопустима спешка в еде, разговоры и чтение.

Литература.

1. Малахов, Г.П. Здоровое питание / Г.П.Малахов. – М.: Комплекс, 1997. – 496 с.
2. Брускова, И.В., Еремова Н.Г. Питание студентов как основной компонент здорового образа жизни / И.В.Брускова, Н.Г. Еремова //Экологические проблемы. Матер конф. – Полоцк, 2004. – Т.2. – С. 10–12.
3. Королев А. А. Гигиена питания / А. А. Королев – Москва, Академия, 2008 г. – 528 с.
4. Савко, Э. И. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой / Э. И. Савко // Физическая культура: курс лекций / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. М. Киселева. – 2007. – С.126–142.
5. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск.: БГУ, 2010. – 100 с.
6. Савко Э. И. Физическая культура для самосоздания здоровья: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.
7. Шелтон, Г. Правильное сочетание пищевых продуктов / Шелтон Г. – СПб.: ЭКАМ, 1991. – 89 с.