***Рациональное питание студентов проживающих в общежитии,***

***как фактор здорового образа жизни.***

***Аннотация.***

Статья посвящена изучению особенностей питания студентов как одного из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие и функционирование организма, особенно в период роста и развития. Часто возникающая и волнующая каждого, кто проживает вдали от родителей, того, кто самостоятельно готовит себе пищу, это ежедневное продумывание своего рациона. Порой неправильное питание становится предпосылкой для возникновения заболеваний органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета с юных лет. В статье описаны выявленные особенности питания студентов проживающих в общежитии.

***Ключевые слова.***

Здоровый образ жизни, полноценное питание, студенты, витамины, макро- и микроэлементы, режим питания, калорийность пищи.

Студенты – особая социальная категория населения, относящаяся к группе повышенного риска нарушений здоровья. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье нации – одно из приоритетных направлений молодежной политики.

Нередко студенты в период обучения испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья. Это и высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой и пр. Большинство студентов ещё мало адаптированы к трудностям самостоятельной жизни, многие живут на съемных квартирах и в общежитиях. Отрицательные переживания, связанные с экзаменами и учебой, ведут к снижению работоспособности и устойчивости и различного рода заболеваниям. Проблема питания для студентов, проживающих отдельно от родителей, стоит особенно остро. Им нередко приходится отказываться от потребления наиболее дорогостоящих продуктов питания в силу нехватки денег, в особенности мяса, молока, сыра, рыбы. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи – 3–4 раза в день.

Именно поэтому уличная еда «Фаст-фуд» стала очень популярной, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Многие студенты пытаются снять стресс пищей. Отсюда вырабатывается реакция – «когда плохо, то надо поесть». В большинстве случаев еда у студента ассоциируется с чем-то приятным. Иногда она затмевает все остальные удовольствия, о ней думают, переживают из-за ее отсутствия.

Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количество белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. К правильному питанию относят овощи и фрукты. Целительная сила сырой растительной пищи известна давно. Фрукты и овощи, содержащие в натуральном виде все витамины и микроэлементы, необходимые человеку, постепенно иммунизируют организм настолько, что он способен противостоять самым тяжелым недугам. Также они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и очищают организм от шлаков. Морепродукты и рыба снабжают нас омега-3 жирными кислотами, тем самым повышают функцию головного мозга, что так необходимо обучающимся.

 В учебные дни и, особенно, во время сессии, студенты, стремясь взбодрить себя, выпивают в огромных количествах разные энергетические напитки и кофе. Употребление таких напитков повышает работоспособность, отгоняет сон, но это срабатывает только на короткое время. И после перенапряжения нервной системы наступает торможение, сильная усталость, отсутствие настроения, в крайних случаях возможна депрессия. Среди продуктов, стимулирующих работу головного мозга, следует употреблять грецкие орехи, чернику, авокадо, яйца и морепродукты. Они обязательно должны присутствовать в пищевом рационе у студентов.

Многие студенты питаются неправильно: не соблюдают режим питания, не задумываются о составе съеденной пищи, её калорийности и пользе. Большинству студентов проживающих в общежитии свойственны перекусы на ходу, всухомятку, предпочтение отдаётся фаст-фуду, бутербродам и сильно газированным напиткам. Часто принимают пищу за компьютером, наедаются на ночь.

Вместе с тем, студентки-девушки стараются следить за своим весом, исключая употребление высококалорийных продукты или попросту голодая, при этом занимаясь в тренажерном зале.

Проблемы с организацией питания студентов носят общий характер, вызывает беспокойство рост популярности предприятий тика фаст-фуд. Злоупотребление питанием в системе фаст-фуд становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеванием сердечно-сосудистой системы и т.д. Предотвратить заболевания можно, если вести здоровый образ жизни, в первую очередь правильно питаться.

В обществе тема перехода к здоровому образу жизни становится все острей и актуальнее. И всё же, стоит признать: молодое поколение стало гораздо грамотнее в плане ведения активного и полезного стиля жизни. Студенты общежития заинтересованы в соблюдении режима питания и качестве принимаемой пищи. Они всё чаще перекусам предпочитают обеды в столовой с употреблением первых блюд, студенты нашего общежития активно пользуются тренажерным залом, посещают спортивнее секции, танцевальные коллективы.

Проблема здорового питания в студенческой среде является актуальной. Студенчество – это шаг во взрослый и самостоятельный мир. Необходимо сделать этот шаг правильно и без вреда здоровью.

***Библиографический список:***

1. Фролова, Ю.Г. Здоровый образ жизни как объект психологического исследования [Текст] / Ю.Г. Фролова // Психологический журнал БГУ. – 2010. – № 1(25). – С. 59-64.

2. Чепурная, Е.А. Современные проблемы питания студентов [Текст] / Е.А. Чепурная, Т.Ю. Павлова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Естественные науки: сб. ст. по мат. XVIII междунар. студ. науч.-практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 22 апреля. – Новосибирск : Изд. «СибАК». – 2014. – № 4(18). – С. 120-126.

3.Денисова В.А. Правила здорового питания, проживающих в общежитии // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2017. – № 1. – С. 5-7; URL: https://journal-nutrition.ru/ru/article/view?id=35784

4. Засимова, Л.С. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) / Л.С. Засимова, М.Г. Колосницына // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2011. – № 4. – С. 116-129. 4.

5. Королев, А.А. Гигиена питания: Учебник / А.А. Королев. – М.: Изд.центр «Академия», 2006. – 528 с.