

Кучерган Є.В.
Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ
“Криворізький національний університет”

ОСОБЛИВОСТІ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ КРИВОРІЗЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ІНСТИТУТУ

Сьогодні в умовах соціальної напруженості та розшарування суспільства, різкого падіння життєвого рівня населення та інших наслідків кризового періоду саме молодь є однією з найбільш соціально вразливих груп населення, яка, з одного боку, є майбутнім держави, її економічним, демографічним, культурним потенціалом, а з іншого боку - постає перед великою кількістю особливих проблем, що виникають унаслідок процесів входження в нове соціальне середовище та опанування нових соціальних ролей схильності до нездорового способу життя, що призводить не тільки до погіршення її психічної та соціальної адаптації, а й ставить під загрозу, як особисте здоров'я, так і здоров'я нації в цілому.

Тому на протигагу нездоровому способу життя має бути усвідомлення молоддю ведення здорового способу життя, яке повинно включати в себе: гармонійне поєднання роботи та відпочинку, дотримання превентивних правил гігієни та фізіологічних систем (зору, слуху і т. ін.), належна рухова активність (не обов'язково здійснювати фізичні навантаження), відсутність шкідливих звичок і правильне (раціональне) харчування, що в Україні постає проблемою номер один, від якої залежить здоров'я кожної особистості. Іншими словами можна стверджувати, що харчування є підґрунтям, від якого залежить формування здоров'я та здорового способу життя підостаючого покоління, а особливо молоді, що здійснює навчання у вищих навчальних закладах. Неправильне харчування призводить до захворювань, появою яких є зниження супротиву організму через послаблення захисних властивостей: порушення обміну речовин, зниження працездатності, а також до різних інфекційних захворювань [3].

Доказ необхідності правильного харчування можуть слугувати дослідження, які були проведені на початку ХХ століття, англійським фізіологом і гістологом Ньюпортом Ленглі (John Newport Langley, 1852 - 1925 рр.). Після того, як він став професором в 1903 році та провів дослідження з анатомії і фізіології вегетативної нервової системи, він порадив, що система травлення оснащена ста мільйонами клітин, які складають енергетичну нервову систему, яка влаштована набагато складніше, ніж весь спинний мозок [2]. Пауль Енк (Paul Eak) професор нейрогастроенерології університетської клініки міста Тюбінгена, працював над працею на тему “Плацебо ефекти в медицині - друг чи ворог лікаря» і в ході своєї роботи припустив, що “мозок живота” влаштований приблизно, так як і головний мозок”. У подальшому підтвердженням цього стало те, що в шлунку і кишківнику людей, які страждають хворобами Альцгеймера (пошкодження “сірої речовини” мозку, що призводить до втрати пам'яті) і Паркінсона (руйнування і загибель нейронів, що призводить до порушення

моторної системи) були виявлені такі ж ушкодження тканин, що й в головному мозку [1]. Провідний фізіолог Каліфорнійського університету професор Емеран Майєр (Emeran Mayer) зумів довести в ході проведення Каліфорнійським університетом досліджень з питання, що натуральний йогурт покращує настрій людини [6], що “наш “черевний мозок” управляє багатьма емоційними процесами, тобто наші позитивні й негативні відчуття - це не просто інтуїція” Вони базуються на досить реальній основі, що вже доведено дослідним шляхом, що наш живіт, як голова, акумулює досвід, що накопичує людина протягом свого життя і використовує його в повсякденній практиці.

У зв'язку з тим, що харчування досить суттєво впливає на емоційний стан та прийняття інтуїтивних рішень, які так потребує сьогодення, уваги до режиму та збалансованості харчування стає проблемою номер один. Від правильного (раціонального) харчування студентів залежить їхнє здоров'я, але студентам дуже важко правильно організувати та своєчасно забезпечити організм смачно приготовленою і безпечною їжею, яка б сприяла нормальній життєдіяльності і розвитку організму, а також надходженням оптимальної кількості харчових речовин, що надавали б можливість високому рівню працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. Тому забезпечення нормальності життєдіяльності, або відновлення функцій організму, підвищення його опору і забезпечення оптимальних умов росту і розвитку студентів є основним завданням організації оздоровчих заходів у навчальних закладах, де правильне харчування має бути невід'ємним компонентом.

Питанням раціонального харчування студентів присвячені роботи вітчизняних та зарубіжних учених: В. Баранової, Г. Бондарєва, М. Гуліч, П. Карпенка, Н. Кириленка, Л. Климицької, В. Корзуна, В. Красненкова, М. Пересічного, Н. Притульської, Г. Рудавської, В. Смоляра, І. Шевченка.

Недостатню забезпеченість організму студентів основними поживними речовинами, яка пов'язана з несвоєчасним розбалансованим харчуванням, відсутністю в добовому раціоні важливих продуктів можемо компенсувати правильним (раціональним харчуванням). Потрібно пам'ятати, що нестача вітамінів і мінеральних речовин негативно, а можливо, і безповоротно впливає на організм студентів, викликаючи негативні зрушення стану здоров'я молоді, що в майбутньому може позначитися на репродуктивній функції.

Аналізуючи режим харчування студентів, можна зробити висновки щодо збереження стабільних емоційних станів організму та прийняття правильних рішень у зв'язку з неправильним харчуванням студентів.

Метою нашої роботи є аналіз щодо раціональності харчування студентів та дотримання норм часу вживання їжі. У зв'язку з цим було проведено дослідження особливостей харчування студентів. Основним змістом в дослідженні став вислів В. Смоляра про те, що правильне (раціональне) харчування є головною умовою здоров'я. Яким воно повинно бути? По-перше, збалансованим; по-друге, помірним і, по-третє, різноманітним [5].

Опрацювання багатьох наукових джерел дозволило нам скласти анкету щодо дотримання здорового способу життя, яка включала в себе базові питання

та передбачала декілька варіантів відповідей, які були запропоновані студентам: *пов'язані з роботою та відпочинком*: Скільки годин Ви спите?, Скільки годин на добу відпочиваєте, а скільки годин працюєте?; *дотримання превентивних правил гігієни та гігієни фізіологічних систем (зору, слуху і т.ін.)*: Ви виконуєте вправи для зору під час навчання?, Як дотримуетесь гігієни рук в момент навчання та перерви на вживання їжі?; *нормальна рухова активність*: Чи виконуєте Ви ранкову гімнастику?; *шкідливі звички*: Чи палите Ви?, Чи вживаєте Ви алкоголь?, Чи вживаєте Ви наркотики?; *правильне раціональне харчування* Як Ви харчуєтесь?.

Анкетування проводилося анонімно задля отримання точних даних.

Головним питанням, що нас цікавило, було питання: “Як Ви харчуєтесь?”, на яке було запропоновано три варіанти відповіді: харчуюся регулярно (3-4 рази на день), вживаю гарячу їжу; прагну харчуватися регулярно, але не завжди виходить; харчуюся не регулярно. У результаті дослідження були отримані наступні дані (уточнені на табл. 1).

Таблиця 1. Оцінка анкет за 2015 рік

Назва факультетів						
№	Питання анкетування	Варіант ВІДПОВІДІ	Природничий ф-т		Ф-т Іноземних мов	
			Чис-ть	%	Чис-ть	%
	Загальна чисельність опитуваних (221 чол.)		33	14,93%	68	30,77%
Як Ви харчуєтесь?						
1	харчуюся регулярно (3-4 рази на день), приймаю гарячу їжу		10	4,52%	15	6,79%
2	прагну харчуватися регулярно, але не завжди виходить		16	7,24%	43	19,46%
3	харчуюся не регулярно		7	3,17%	10	4,52%
	Питання анкетування	Варіант ВІДПОВІДІ	Психолого-педагогічний ф-т		Ф-т Української філології	
			Чис-ть	%	Чис-ть	%
	Загальна чисельність опитуваних (221 чол.)		88	39,82%	32	14,48%
1	харчуюся регулярно (3-4 рази на день), приймаю гарячу їжу		23	10,41%	14	6,33%
2	прагну харчуватися регулярно, але не завжди виходить		37	16,74%	12	5,43%
3	харчуюся не регулярно		28	12,67%	6	2,71%

Загальна чисельність опитаних - 221 студент, з них: 33 студенти — природничого факультету, 68 — факультет іноземних мов, 88 — психолого-педагогічного факультету і 32 студенти з української філології.

З узагальненого аналізу анкет виявлено, що 20,36% - харчуються регулярно; 51,13%, - прагнуть харчуватися регулярно, але в них не завжди це виходить; і тільки 28,51% - харчуються регулярно (3-4 рази на день), вживаючи гарячу їжу (уточнені на табл. 2).

Таблиця 2. Узагальнені дані

	Питання анкетування	Варіант відповіді	Абсолютна чисельність 221	%
	Як Ви харчуєтесь?			
1	харчуюся регулярно (3-4 рази на день), приймаю гарячу їжу		63	28,5
2	прагну харчуватися регулярно, але не завжди виходить		113	51,13
3	харчуюся не регулярно		45	20,36

Отже, проведене опитування підтвердило і виявило, що 79,64% студентів харчуються не регулярно, а 95% нерационально і потребують більш покращених умов для раціонального та регулярного харчування.

Узагальнивши всі рекомендації М. Мазнева [4] з питань правильного (раціонального) харчування, виокремили необхідним, що день студента повинен починатися зі сніданку, в якому обов'язковими повинні бути гарячі страви: каша, макарони або картопля, що містять крохмаль, який переварюється в шлунку досить довгостроково, і енергії організму вистачить на довгий час. З напоїв: сік, кава з молоком або чай, як десерт мають бути свіжі овочі або фрукти. Дуже важливим є другий сніданок, який студент повинен взяти в навчальний заклад - 2-3 печива, пакетик соку (250 мг), грушу або яблуко. Після занять студент приходить додому і настає час обіду. Денний прийом їжі повинен містити в собі першу, другу страву й десерт. Першою стравою може бути: м'ясний, рибний, курячий або вегетаріанський суп, другою: тушковане або відварне м'ясо, риба з гарніром з овочів, рис, гречана каша, також повинен бути полудень, що складається зі свіжих фруктів з питним йогуртом, або склянки молока з булочкою, або сиру з чаєм. На вечерю краще з'їсти легку їжу: вівсяну кашу, сирну або яєчну, рибну, овочеву страву з чаєм, соком або молоком, житнім хлібом. Якщо буде потреба, перед сном можна випити склянку кефіру й з'їсти яблуко, потім почистити зуби.

Наступними кроками у налагодженні правильного (раціонального) харчування студентів є розроблення індивідуальних програм, а також розширення світогляду через проведення роз'яснювальної роботи серед студентів та їх батьків на основі результатів опитування. І кінцевим кроком запровадження рекомендацій щодо поліпшення харчування студентської молоді є вживання в університеті вітамінних чаїв з термосів, свіжих овочів і фруктів та гарячих страв, проведення виховних заходів щодо сприяння оптимізації харчового раціону та вдосконалення системи своєчасного харчування, що безпосередньо впливає на покращення здоров'я студентів.

Література

1. Второй мозг находится в кишечнике [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://galactic.org.ua/iovo/f_n4.htm
2. Кулябко А.А., Пам'яті Дж.Н. Ланглея // Успехи экспериментальной биологии. - 1927. -Т. 6.- Вып. ½. С. 80-85.
3. Лифляндской В.: та ін. Лікувальні властивості харчових продуктів. - М.: Терра, 1996.-234 с.
4. Мазнев Н.И. Все о лечебном питании: витамины, минералы, соли — М.: ООО “ИД РИПОЛ классик”, ООО Издательство “ДОМ. XXI век”, 2007. -61 с.
5. Смоляр В.І. Рациональне харчування. - Київ: Наукова думка, 1991.
6. Ученые выяснили, что йогурт спасает от депрессии [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://rus.tvnet.lv/women/zdorovje/229220uchjenije_vijasnili_chno_yogurt_spasajet_ot_djep_rjessii.