

Кравченко О. С., старший викладач
Дзюбенко А. Т., здобувач першого рівня вищої освіти
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Важливою складовою здорового способу життя є раціональне харчування, яке дає можливість підтримувати високий рівень життєдіяльності. Проаналізовано основні елементи харчування, необхідні для нормального функціонування організму. Виявлено, що особливу увагу необхідно приділяти збалансованому та раціональному харчуванню як основного фізіологічного чинника зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, раціональне харчування, режим харчування, життєдіяльність, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Раціональне харчування є однією з найважливіших складових здоров'я здобувачів вищої освіти. Воно сприяє підтримки життєдіяльності організму, формуванню імунітету та підвищенню працездатності.

Сьогодні проблема харчування молодого покоління є актуальною. Оскільки під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі схильні до стресу та мають велике розумове навантаження. Тому, щоб мати достатньо енергії і не шкодити своєму здоров'ю, потрібно приділяти пильну увагу раціональному харчуванню.

Нераціональне харчування може спричиняти серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння, хвороби шлунково-кишкового тракту і т. д. [3, 5, 6]. Разом з тим, велика кількість здобувачів вищої освіти через нестачу часу, необізнаність або небажання, не звертає увагу на необхідність дотримуватися раціонального харчування.

Дослідженням проблем харчування учнів та здобувачів вищої освіти займалися такі науковці, як М. І. Пересічний, С. М. Пересічна, О. М. Григоренко, М. П. Гуліч [1]. Вони виявили, що харчування значної кількості студентської молоді є незбалансованим та не раціональним. Фахівці зазначають, що у складі раціону здобувачів багато продуктів швидкого приготування, майже відсутні м'ясні, рибні, молочні продукти, овочі та фрукти; у стравах переважають дешеві продукти з низькою харчовою цінністю. Це негативно впливає на стан їх здоров'я та розумову працездатність.

За даними В. П. Смоляра [2], у здобувачів вищої освіти спостерігаються такі порушення режиму харчування: 27–47% снідають пізно або пропускають сніданок; приблизно 40% не обідають або роблять це нерегулярно; близько 22% не вечеряють.

Враховуючи вище зазначене, дослідження особливостей раціонального харчування та його впливу на стан здоров'я здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати складові раціонального харчування та виявити їх вплив на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Раціональне харчування – це фізіологічно збалансоване харчування, яке є індивідуальним для кожної людини і сприяє зміцненню здоров'я.

Збалансоване та раціональне харчування відіграє важливу роль у житті здобувачів вищої освіти.

С. П. Гвоздій [4] виділяє такі три закони, на яких базується здорове харчування:

1 закон. Енергетична цінність. Енергетична цінність – це рівновага між кількістю отриманої від їжі енергії та енергетичними витратами організму. Енергетична цінність їжі вимірюється у кілокалоріях, а енергетичні витрати організму у джоулях. Необхідний обсяг кілокалорій залежить від багатьох факторів таких як: вік, стать, вага, щоденна активність. Для людей з малоактивним способом життя денною нормою вважається 2700–2800 ккал, а для тих осіб, які ведуть активний спосіб життя норма може досягати 4000 ккал. Норма жінок менша за норму для чоловіків приблизно на 15 відсотків. Надмірна кількість енергії, яку споживає людина, призведе до набору жирової маси.

2 закон. Баланс між білками, жирами та вуглеводами. Цей закон полягає в тому, що для здорового функціонування організм людини потребує не певних продуктів, а співвідношення речовин, що містять ці продукти. Для підтримки гарного стану здоров'я людині необхідно отримувати близько 70 певних харчових компонентів, які можна отримати тільки через їжу, сам організм їх не виробляє. Білки повинні складати приблизно 15% щоденної калорійності, жири – 35%, вуглеводи – 50%, так як вони є основним джерелом енергії, але надмірна кількість вуглеводів призводить до їх перетворення в жири, що може призвести до ожиріння.

3 закон. Дотримання режиму харчування. Прийоми їжі мають бути регулярні також треба правильно розподілити їх кількість протягом дня, бо це впливає на обмін речовин. Оптимальною кількістю вважається 3–4 прийоми їжі на день. До того ж важливі інтервали між прийомами їжі, оптимальними можна вважати 4–5 годин. Також в залежності від денної активності і розпорядку дня, проводиться дробовий розподіл раціону. Якщо люди харчуються чотири рази на день, оптимальним є такий спосіб розподілу: сніданок – 25%, обід – 35%, полудень – 15%, вечеря – 25%. Якщо притримуватись триразового харчування відповідно, розподіл буде приблизно таким: сніданок – 25%, обід – 45%, вечеря – 25%.

При неправильній організації харчування знижується можливість організму протистояти розвитку захворювань, знижується фізична працездатність та тривалість життя.

Висновок. Раціональне харчування є важливим для підтримки і поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Основою правильного харчування є збалансованість, яка допомагає оптимально розподіляти необхідні організму компоненти. Це сприяє підтримці балансу енергії, підвищенню рівня працездатності.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів заохочення здобувачів вищої освіти до дотримання раціонального харчування.

Список використаної літератури

1. Буц А. М. Основи збалансованого харчування студентів : навч. посіб. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 166 с.

2. Гвозд'їй С. П. Раціональне та здорове харчування : метод. вказівки до практ. занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основ охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студ. усіх спец. денної та заоч. форм навчання. Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.

3. Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О. Раціональне харчування студентів – запорука їхнього здоров'я. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка. Серія : Педагогічні науки.* 2014. Вип. 132. С. 319–323.

4. Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В., Кручаниця В. В., Брич В. В., Кіш В. П. Основи харчування : підруч. Ужгород : Видавництво Ужгородського національного університету «Говерла», 2019. 252 с.

5. Пересічний М. І., Пересічна С. М. Розроблення харчових раціонів функціонального призначення для студентів. *Харчова наука і технологія.* 2014. № 3. С. 9–14.

6. Тістол Н. О., Луценко Р. Л. Раціональне харчування – запорука здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) :* зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 4 (74). С. 114–118.

7. Філіпп'єва О. А. Раціональне харчування студентської молоді як складова здоров'я. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія : Педагогіка.* 2012. Вип. 176. Т. 188. С. 108–112.