

УДК 769.08

Напалкова Т.В.¹, Мілкіна О.В.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² старш. викл. ЗНТУ

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Їжа - джерело життя і задоволення, а харчування - це найважливіший процес життєдіяльності організму, від якого залежить рівень здоров'я людини. Для збереження здоров'я і працездатності їжа повністю повинна відновлювати ту кількість енергії яку людина витрачає протягом доби. З цією метою складають норми харчування для людей різних професій. При складанні харчового раціону враховують потребу організму у всіх поживних веществах- білках, жирах і вуглеводах, вітамінах, мінеральних солях.

Протягом доби дорослій людині необхідно близько 85 г білків (з них 48 г білків тваринного походження), 100-104 г жирів (в тому числі 30 г рослинних масел), і близько 380 г вуглеводів.

Жири повинні складати не більше 30% від денного раціону.

Ризик розвитку діабету і хвороб серця знижується при вживанні мене 10 відсотків від денного раціону, а трансжирів до менш 1 відсотка. Найпопулярніші продукти з високим вмістом синтетичних трансжирів: попкорн для мікрохвильовки, чіпси, солоний крекер, картопля фрі, солодка випічка (тістечка, кекси, круасани, печиво, торти), майонез та інші соуси, маргарин, фаст-фуд, піца, ковбаса. У невеликих кількості натуральні трансжири також присутні в молочних продуктах і жирних сортах м'яса. Їх споживання слід обмежити, але не виключити з раціону повністю.

Смажити їжу не можна

Правильне харчування виключає жарку на маслі, як спосіб приготування продуктів. Чому? Корисні жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, які містяться в рослинних оліях, при смаженні перетворюються в дуже токсичні і отруйні речовини. Замість цього використовуйте метод припускання, кип'ятіння, приготування на пару або запікання.

Скоротити вживання солі

Необхідно максимально скоротити вживання солі до 5 грамів в день. В цю кількість входить в тому числі хлористий натрій, що міститься в м'ясі, рибі, хлібі і овочах, сирі і крупах. Щодня людина отримує не менше 5 грамів солі з продуктів харчування, тому підсолювати будь-які страви додатково не потрібно.

Цукор повинен становити не більше 10% від денного раціону.

Більш позитивний ефект для здоров'я буде, якщо ви скоротите вживання цукру до 5 відсотків. В цей відсоток не входить фруктоза, природно присутня в свіжих фруктах і овочах.

Якщо ви вживаєте більшу кількість цукру, то намагайтеся робити це з ранку, щоб організм встиг витратити отриману енергію. Таким чином ви уникнете ожиріння, але не знизите ризик розвитку хвороб.

Бобові, горіхи і цільні злаки щодня

Щоденний здоровий раціон неодмінно повинен включати бобові (сочевицю, квасолу), горіхи і цільні злаки (неперероблену кукурудзу, просо, овес, гречку, пшеницю та інші крупи, нешліфований рис, вівсяні, ячмінні, житні пластівці). При випічці використовуйте цельнозернову борошно.

На сніданок вуглеводи, на вечерю білки

Жири та вуглеводи потрібно вживати в першій половині дня. Після 14.00 ваш раціон повинен складатися переважно з білкової їжі. Фрукти потрібно їсти за 30-60 хвилин до їжі.

Оскільки фрукти перетравлюються набагато швидше всіх інших продуктів, є їх потрібно перед основним прийомом їжі, щоб не запускати в організмі процес бродіння.

Вечеря не пізніше, ніж за дві години до сну

Якщо ви вечеряєте рибою або птицею, то останній прийом їжі повинен бути за 2-3 години до сну, якщо молочними продуктами за 1-1,5 години. За дві години до сну можна з'їсти овочевий або фруктовий салат, кефір. При цьому овочі не повинні містити багато цукру і рослинних жирів, як, наприклад, фініки, банани, виноград, авокадо.

Але головне-це не тільки перейти на правильне і збалансоване харчування, але і зробити його нормою, а не короткочасним явищем. І якщо вам дороге власне здоров'я, то це цілком можливо.