

УДК 613.2 -057.87

Олійник Н.А., кандидат педагогічних наук, доцент*e-mail: oleksashka97@ukr.net***Швець О.І.**, студент*Вінницький національний аграрний університет*

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Важливою складовою здорового способу життя є раціональне харчування, яке допомагає підтримувати високий рівень життєдіяльності. Метою статті є аналіз стану раціонального харчування студентів денної форми навчання Вінницького національного аграрного університету, та вплив на працездатність. У статті проаналізовано основні елементи харчування, необхідні для нормального функціонування організму. Особливу увагу приділено необхідності збалансованого та раціонального харчування як основного фізіологічного чинника зміцнення здоров'я молодої людини. З'ясовано, що більша частина студентської молоді не звертає увагу на калорійність, енергетичну цінність харчового раціону, що призводить до зниження працездатності та поганого самопочуття. Проведене соціологічне опитування зі студентами яке охоплює основні показники раціонального харчування та мікросоціальні сторони функціонування – матеріальну забезпеченість, рівень культури, житлові умови, якість харчування, добовий раціон студентів, сімейні відносини. Встановлено, що для підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування розробка навчальної програми дисципліни валеологічного спрямування, яка б давала можливість вдосконалити знання та виробити навички.

Ключові слова: студенти, молодь, раціональне харчування, здоровий спосіб життя, їжа, режим праці

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молоді є актуальними проблемами загальнодержавного рівня. Міцне здоров'я і висока здатність адаптації до навколишнього середовища є одними з найбільш важливих умов формування особистісних якостей людини.

Харчування посідає щільне місце у формуванні здорового способу кожної людини, зокрема і студентської молоді. Навчальне перевантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність гарних умов життя та якісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи нестача коштів та інші чинники – усе це у комплексі завдає великої шкоди здоров'ю студентів [6, с. 102].

Студентська молодь України на превеликий жаль, не усвідомлює, що ключовими компонентами здорового способу життя є правильне харчування та фізична активність, яка дасть можливість їм досягнути омріяної стрункості та спортивної форми. Тому, для підтримання здоров'я та ведення здорового способу життя студент ВНЗ повинен володіти необхідними знаннями про раціональне харчування, складові їжі, про їх роль у життєдіяльності організму. Адже задоволення собою, гармонія зі своїм тілом, уміння прислухатися до свого організму та його потреб, чудове самопочуття – це цінності без яких не може функціонувати молодий організм людини, і саме це є необхідною умовою введення здорового способу життя молоді. Відповідно цього актуальною проблемою є проблема харчування студентської молоді в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема харчування молоді, а саме студентської молоді розглядалася в працях таких науковців, як І. Нагорна, М. Пересічний,

В. Корзун, М. Кравченко, О. Григоренко, О. Больова, В. Москаленко, Т. Гузеєва, Л. Палієнко, П. Гуліч, Т. Поліщук, В. Рачковська, В. Радіонова, Ю. Маковкіна, О. Макарової, Н. Коцур, О. Балакіревої, Д. Дмитрука, М. Рябова, О. Яременко, Н. Польки, М. Гуліч, В. Махнюк, П. Карпенко, І. Гулий, Ю. Бойчук. Значну увагу приділяли особливостям харчування населення України такі науковці: П. Гуліч, В. Рачковська, проблему ожиріння сучасної молоді висвітлювали Г. Бал, В. Радіонова, теоретичні та методичні засади проблеми здорового харчування молоді та здорового способу життя вивчали В. Бабич, С. Москалик, С. Приходько. Проте поки не досліджувалась проблема впливу раціонального харчування на працездатність молоді, тому **метою написання статті** є аналіз стану раціонального харчування студентів денної форми навчання Вінницького національного аграрного університету, та вплив на працездатність.

Основними завданнями відповідно мети статті є визначення співвідношення білків, жирів і вуглеводів у студентському раціоні, енергетичної цінності раціону харчування студентів відповідно фізіологічних потреб та висвітлити найважливіші продукти студентського раціону.

Результати досліджень. Головною складовою ведення здорового способу життя молоді є їжа. Харчування молоді людини впливає на її розвиток, працездатність, правильне харчування сприяє профілактиці низки захворювань та зміцненню здоров'я. Тому питання здорового, раціонального харчування є одним з головних питань сьогодення для молоді людини. Слід зауважити, що основою раціонального харчування є його збалансованість, тобто правильне співвідношення компонентів їжі.

Повноцінне харчування студентів вищих навчальних закладів – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Розумова напруга й активність студентів під час навчання супроводжуються підвищеними енерговитратами, які відновлюються за рахунок достатнього за обсягом і збалансованого за якістю харчування [11]. Для нормального розвитку та життєдіяльності організму молода людина щодня повинен «отримати» з їжею та водою близько 70 різноманітних інгредієнтів (складових речовин), багато з яких не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними. Їжа повинна забезпечувати організм шістьма основними складовими компонентами: білками; жирами; вуглеводами; вітамінами; мінеральними (неорганічними) речовинами; водою.

Дані світової статистики стверджують, що 50% захворювань людини, безпосередньо пов'язані з харчуванням [1]. Медики констатували, що у звичному харчуванні людини є надлишок речовин, шкідливих для організму, а з іншого боку, значної кількості поживних речовин людині не вистачає (табл. 1)

Таблиця 1

Надлишкові та дефіцитні елементи харчування сучасних людей

Надлишок	Нестача
Білки тваринного походження (м'ясо)	Вітаміни
Жири	Мінерали
Вуглеводи	Білки, незамінні амінокислоти
Сіль	Рослинна клітковина
Цукор	Вода
Канцерогени (речовини, які утворюються при приготуванні їжі — смаженні, копчені — консерванти, добрива, пестициди тощо)	Поліненасичені жирні кислоти

Нестача в організмі людини, а особливо молоді, необхідних поживних речовин негативно впливає на здоров'я, та призводить до так званого «прихованого голоду», що передбачає захворювання органів травлення, нервових стресів та неврозів, втомлюваності та

поганого засвоєння матеріалу, а це у свою чергу веде до неякісної підготовки майбутнього спеціаліста. Згідно з Нормами фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах для студентів України (наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18. 11. 1999 р. за N 272) – це 2000-2450 ккал на добу [7].

Слід пам'ятати, що до 25 років ще незакінчені процеси росту та формування організму, студентська молодь має значно більше розумових та нервово-психічних навантажень, значне напруження зорового апарату. Тому для них необхідністю є збалансоване та раціональне харчування – основний фізіологічний чинник зміцнення здоров'я молодої людини [11].

В результаті нашого дослідження, в якому приймали участь 87 студентів Вінницького національного аграрного університету (41 дівчини та 46 юнаків) під час практичних занять з дисципліни фізичне виховання, майже ніхто ніколи не звертав уваги на калорійність, енергетичну цінність харчового раціону. Виключенням стали 5 юнаків, що складає 5,75% від загальної кількості, які додатково вживали білкові суміші.

Все частіше студенти харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд») [7]. «Модні» ненатуральні продукти швидкого приготування з хімічними добавками, консервантами, барвниками, цукор та його штучні замінники, рафіновані продукти, чіпси, алкоголь, кофеїн, тютюн є шкідливими стимуляторами, які через високий підйом рівня інсуліну призводять до значного викиду серотоніну (гормону настрою). Але поліпшення самопочуття триває недовго, і незабаром, щоб не було депресії від нестачі серотоніну, мозок починає вимагати наступної порції стимуляторів. Так у людини виникає залежність від стимуляторів, які мають кумулятивну дію щодо порушення обміну речовин і наносять величезну шкоду організму, викликаючи серйозні захворювання. А основним споживачем цих «продуктів» є молодь [10]. Також слід відзначити шкідливий вплив на здоров'я студентів широкого споживання ними рафінованого цукру, який у вигляді добавок є присутнім у безлічі продуктів (цукерки, тістечка, печиво, торти, солодкі напої та ін.). На його засвоєння витрачається велика кількість кальцію, що у свою чергу вимиває кальцій з кісткової тканини і сприяє остеопорозу. Крім того, для засвоєння білого цукру вітаміни групи В витягуються з різних органів, що призводить до виникнення їх дефіциту. А люди, зокрема студентська молодь, страждають від нервової збудливості, розладів травлення, втоми, погіршення зору, анемії, серцевих нападів, м'язових і шкірних захворювань [9].

Проведені нами дослідження студентської молоді охоплюють основні показники раціонального харчування та мікросоціальні сторони функціонування – матеріальну забезпеченість, рівень культури, житлові умови, якість харчування, добовий раціон студентів, сімейні відносини. Опитування перероблене з методики Н. Котюк і передбачає низку запитань які формують уявлення про дотримання режиму харчування, вживання продуктів з основних груп «піраміди харчування», вживання вітамінно-мінеральних комплексів та дольову частку продуктів із своєї присадибної ділянки [6].

Студентам пропонувалося вказати «чи задоволені вони раціоном свого харчування, чи не бажають його змінити?». Аналізуючи отримані дані доречно визначити чотири стереотипи поведінки у харчування студентів. Стереотип харчування «раціональний» із достатністю, збалансованістю та різноманітністю страв був відмічений всього у 9% студентів. Панівний стереотип харчування – це «йододефіцитний» (84% молоді рідко вживають рибу, морепродукти та продукти багаті на йод). Інший стереотип харчової поведінки – «вітаміндефіцитний». Менше половини анкетованих студентів щоденно вживають свіжі фрукти, 20% вживають один раз на тиждень та рідше. Зменшений і об'єм вживання овочів, основна частка серед яких овочів належить картоплі. В основному калорійність добового раціону забезпечується за рахунок вуглеводів, солодоців, макаронних

виробів. Більше половини опитаних щоденно вживають макаронні та кондитерські вироби. 84% віддають перевагу хлібобулочним виробам. Це створює ризик формування надлишкової маси тіла. Дана група молоді має четвертий стереотип харчування з «ризиком порушення вуглеводного обміну». Даний стереотип характеризується переважним споживанням висококалорійних вуглеводних продуктів, кондитерських виробів, солодощів. Таким чином вони формують третій стереотип харчової поведінки «вітаміндефіцитний».

Незважаючи на те, що формуванням раціону студентської молоді більшою мірою займаються їхні батьки, які передають продукти харчування, зважаючи на це прослідковується ряд недоліків які можуть призвести до розвитку серйозних патологічних станів [7]. Так, має місце значною мірою недостатнє споживання м'ясних, молочних продуктів, фруктів. При цьому серед опитаних студентів є незначна частина молоді, яка періодично вживає алкогольні напої. Більше половини опитаних (77%) основну частину свого раціону харчування отримують з продуктами, вирощеними на присадибній ділянці, в основному це овочі, молочні продукти та м'ясо.

Факторами, які визначають правильний режим харчування, крім умов і характеру праці, є тривалість навчального часу і змінність роботи. Інтервали між прийомами їжі не повинні перевищувати 4-5 год. Вечеряти рекомендується не пізніше ніж за 2,0-2,5 години до сну [8]. Аналіз студентських робіт в нашому дослідженні показує, що нормальна кратність харчування (4-5 разів на день) виявлена у 24% респондентів. 34% опитаних вживають їжу 2 рази на день, а 42% харчуються тричі на день.

При аналізі самооцінки раціональності харчування студентів спостерігалася необ'єктивність оцінювання. Нераціональним своє харчування визнало лише 49% респондентів, хоча відхилення у раціонах були виявлені в 72% випадків. Самопочуття, як суб'єктивний фактор здоров'я, оцінили на відмінно лише 10% опитуваних, 65% студентів вказали на добре самопочуття, а задовільним його вважали 25%.

Слід зауважити, що про раціональне і здорове харчування самі студенти починають звертати увагу тільки на 3-4 курсі, коли вже у багатьох явно виявляються проблеми зі здоров'ям.

Проведене нами опитування дозволяє зробити висновок, що більша частина студентів харчується не правильно, у зв'язку з чим знижується опірність організму, відхилення у фізичному і розумовому розвитку, підвищується ризик формування різних патологічних станів, погіршується працездатність студентів. У більшості респондентів відсутня мотивація до знань з питань раціонального та збалансованого харчування. На наш погляд покращити практичні знання студентської молоді можна шляхом впровадження в навчальний процес спецкурсу «Основи здорового харчування». В нього доречно включити теоретичний матеріал з організації збалансованого харчування для молоді у сфері розумової праці, питання безпеки харчування і профілактики захворювань. Для отримання практичних навичок та мотивації до побудови здорового харчування студенти використовувати практичні роботи з оцінки власного раціону та його корекції з використанням продуктів підвищеної біологічної цінності. Для закріплення знань зі здорового способу життя студентам слід запропонувати оцінити свій стан здоров'я за паспортом здоров'я та скласти програму оздоровлення, включаючи зміну харчових звичок.

Висновки і пропозиції. Таким чином встановлено, що харчування значної кількості студентів є незбалансованим та шкідливим для їхнього здоров'я, що в свою чергу впливає на їхнє самопочуття та розумову працездатність. Слід зауважити, що неправильне харчування, більшої частини молодих людей пов'язане з відсутністю певного рівня знань. ВНЗ та школи, на жаль не дають відповідних навичок по складанню раціону для молоді людини у вищій школі не існує навчальних програм, які б дали можливість удосконалити свої знання з ведення здорового способу життя.

З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження відповідних тем, предметів та здоров'я зберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень по цьому напрямку ми вбачаємо у розробці спеціальної методики, яка б дозволила покращити працездатність студентів за рахунок раціонального харчування.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. мед. наук: спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / Н.В. Банковська. – К.: Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2016. – 24 с.
3. Ванханен В.Д. Гигиена питания / [В.Д. Ванханен, П.Н. Майструк, А.И. Столмакова и др.]. – Киев: Здоров'я, 2008. – 304 с.
4. Григоренко О.М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. / О.М. Григоренко // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, Донецьк: ДНУЕТ. – 2011. – № 1(49). – С. 205-217.
5. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч // Проблемы старения и долголетия. – 2012. – Т. 20, – № 2. – С. 128-132.
6. Котюк Н.І. Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів / Н.І. Котюк Актуальні проблеми транспортної медицини. – 2014. – №1(35), – С. 33-36.
7. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ МОЗ України від 18.11.1999 р. № 272. [Електронний ресурс] – Режим доступу :http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html
8. Рингач Н.О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки: монографія / Н.О. Рингач. – К.: НАДУ, 2009. – 296 с, с. 104
9. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / Скальный А.В., Рудаков И.А., С.В. Нотова [и др.]. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2015. – 117 с.
10. Шварцбейн Д. Программа по снижению веса без вреда для здоровья / Шварцбейн Д. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 287 с.6
11. Кулінка Ю.С. Технологія м'ясних січених справ для студентського харчування / Ю.С. Кулінка // Молодий вчений –2016 – № 12(39) –С. 46-50

References

1. Apanasenko G.L., L.A. Popova L.L (1998) Medical Valéology., 248.
 2. Bankovskaya N.V. (2016) Hygienic estimation of the actual diet of the adult population of Ukraine and scientific substantiation of ways of its optimization: author's abstract. [dis for obtaining the degree of Cand. honey. Sciences: special 14.02.01 «Hygiene and professional pathology»], 24.
 3. Vanhanen V.D., Maistr P. N., Stolmakova A. I. (2008) Hygiene of food, 304.
 4. Grigorenko O.M. (2011) Evolution of the theory and concept of human nutrition. [Bulletin of Donetsk National University of Economics and Trade named after], 205-217.
-

-
5. Gulich M.P. (2012) Rational nutrition and a healthy lifestyle - the main factors of preserving the health of the population [Problems of aging and longevity], 128-132.
 6. Kotiuk N. I. (2014) Zminy stereotypiv kharchuvannia u suchasnykh shkoliariv [Aktualni problemy transportnoi medytsyny], 33-36.
 7. Norms of physiological needs of the population of Ukraine in the main nutrients and energy (1999).[Ministry of Health of Ukraine], 9.
 8. Ryngach N.O. (2009) Public health as a factor of national security: monograph, 104
 9. Rock A.V., Rudakov I.A., Notov S.V. (2015). Fundamentals of Healthy Nutrition: A Guide for Common Nutritionology [and others], 117.
 10. Schwarzbein D.(2007) Weight Loss Program without Harm to Health , 287
 11. Kulinka Yu.S. Tekhnolohiia miasnykh sichenykh sprav dlia studentskoho kharchuvannia / Yu.S. Kulinka // Molodyi vchenyi –2016 – № 12(39) –S. 46-50
-

УДК 613.2 -057.87

Олейник Н.А., кандидат педагогических наук, доцент
e-mail: oleksashka97@ukr.net

Швец А.И., студент

Винницкий национальный аграрный университет

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Важной составляющей здорового образа жизни является рациональное питание, которое помогает поддерживать высокий уровень жизнедеятельности. Целью статьи является анализ рационального питания студентов дневной формы обучения Винницкого национального аграрного университета, и влияние на работоспособность. В статье проанализированы основные элементы питания, необходимые для нормального функционирования организма. Особое внимание уделено необходимости сбалансированного и рационального питания как основного физиологического фактора укрепления здоровья молодого человека. Выяснено, что большая часть студенческой молодежи не обращает внимание на калорийность, энергетическую ценность пищевого рациона, что приводит к снижению работоспособности и плохого самочувствия. Проведен социологический опрос со студентами которое охватывает основные показатели рационального питания и микросоциальные стороны функционирования - материальную обеспеченность, уровень культуры, жилищные условия, качество питания, суточный рацион студентов, семейные отношения. Установлено, что для повышения уровня образования студенческой молодежи по вопросам здорового питания разработка учебной программы дисциплины валеологического направлений, которая бы давала возможность усовершенствовать знания и выработать навыки.

Ключевые слова: студенты, молодежь, рациональное питание, здоровый образ жизни, еда, режим труда

UCC 613.2 -057.87

Oleynik N.A., candidate of pedagogical sciences, associate professor

e-mail: oleksashka97@ukr.net

Shvets A.И., student

Vinnytsia national agrarian University

THE RATIONAL NUTRITION OF STUDENTS AND ITS IMPACT ON WORKING ABILITY

Rational nutrition is an important part of a healthy lifestyle that helps to provide the high level of life. The main purpose of this article is the condition of rational nutrition in Vinnytsya National Agrarian University's everyday student' life and its influence on their lifestyle high level. The article analyzes all the basic nutrition elements that are necessary for the normal organism functioning.

The special attention is paid to the necessity of well-balanced and healthy nutrition as the main physiological factor of the young person's health strengthening.

It is revealed that the student majority does not pay attention to the caloric content, the food ratio energy value, which leads to the work capacity decreasing and poor health.

A sociological poll have been conducted among the students and covered the main rational nutrition indicators and the microsocal functioning aspects – funds availability, the cultural level, the living conditions, the nourishment quality, daily students' ration, and family relationships.

It was established, that the development of the discipline curriculum of valeological direction is needful for the students' educational level improving on the healthy nutrition issues and provides an opportunity to improve their knowledge and to develop practical skills.

Keywords: students, youth, rational nutrition, healthy lifestyle, food, working regime

*Рецензент: Мазуренко М.О., доктор с.-г. наук, професор
Вінницький національний аграрний університет*