

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет»  
(Астраханский государственный университет)

*кафедра философии*

## **РЕФЕРАТ**

**для сдачи кандидатского экзамена**

**на тему: «История развития культуры здорового питания у студентов»**

**Выполнила:**  
**Палагина Мария Юрьевна**  
аспирант кафедры социальной  
педагогике и психологии

Астрахань – 2022 г.

## Содержание

Введение	3
1. История развития учения о здоровом питании	5
2. Теория рационального питания. Организация рационального питания студентов.	8
3. Основные принципы перехода на здоровое питание	14
Заключение	17
Список литературы	19

## Введение

**Актуальность работы.** С биологических позиций здоровье более правильно определить, как целостное динамическое взаимодействие органов и систем, позволяющее человеку осуществлять его биологические и социальные функции в условиях конкретной средовой и социально-экономической обстановки. Здоровье является результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса к проблеме питания человека и это не удивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а так же сохранение здоровья. В то же время ответ на вопрос «Что же значит правильно питаться?» остается спорным.

Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количество белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Многие болезни желудочно-кишечного тракта «молодеют» – это гастриты, язвенная болезнь желудка и различные нарушения обмена веществ. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Подростковый и юношеский возраст – самый благоприятный для формирования здорового образа жизни. Подростки весьма чувствительны к новым идеям. Они только что получили права на самостоятельность и уже начинают понимать ценность здоровья. В молодежной среде отмечается всплеск внимания к вопросам здоровья, и сам факт осознания подростками состояния своего здоровья как особой жизненной ценности – новое явление российской действительности, прежде не свойственное молодежи.

По данным государственного доклада «Молодежь Российской Федерации: положение, выбор пути», 36% молодых россиян серьезно обеспокоены своим здоровьем. В среднем лишь 40% подростков 16–18 лет определяют свое здоровье как хорошее, плохим свое здоровье считают 5% молодых людей. Практически большинство подростков считают, что быть здоровым важно для карьеры человека.

К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться. Кроме того, среди студентов широко распространено употребление алкоголя и курение.

Проанализировав литературу по проблеме исследования здорового питания студентов приходим к выводу о существовании **противоречия между** понятиями «здорового питания» и основными принципами здорового питания.

**Цель:** проанализировать историю развития культуры здорового питания у студентов.

**Объектом исследования** выступают исследования культуры здорового питания.

**Предметом исследования является** история исследования культуры здорового питания.

Поставленная цель предполагала решение следующих **задач**:

1. Провести теоретический анализ истории развития учения о здоровом питании.
2. Раскрыть понятие «здоровое питание» и рассмотреть организацию рационального питания студентов.
3. Изучить основные принципы перехода на здоровое питание

## 1. История развития учения о здоровом питании

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство - питание.

Поэтому правильное питание можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах, без передозировки) очень полезно. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Главное же заключается в том, что здоровое питание приемлемо для любого человека, т.е. люди любых возрастов независимо от различных факторов или условий могут себе позволить правильно питаться<sup>1</sup>.

Здоровое питание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости.

Правильно питание использовалось с древних времен. Начало использования пищевых продуктов с лечебной целью относится к глубокой древности. Сохранившиеся древнеегипетские, древнеримские рукописи донесли до наших дней ряд практически обоснованных положений по питанию здорового и больного человека.

Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460— 377 до н.э.). В его трудах имеется много высказываний о принципах использования пищи с лечебной целью, о необходимости применения дифференцированного подхода в диетотерапии с учетом стадии заболевания, возраста больного, его привычек, климата, времени года и т. п.

Знаменитый древнеримский врач Асклепиад из Вифинии (128—56 до н. э.), отвергая фармакотерапию, ратовал за применение при лечении различных заболеваний

---

<sup>1</sup> Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2017. – с. 179 – 181.

диеты в сочетании с физиотерапией. На важную роль использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины — древнеримский врач Клавдий Гален (131—211) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины.

Начиная с 80-х, которые считаются зарей эры массового увлечения фитнесом. В то время жир (в независимости от типа) изображался и в научных и в массовых изданиях однозначно негативно. «Придерживаться правильного питания» в те времена означало — избегать жира, где только возможно, употреблять массу обезжиренных продуктов и бдительно контролировать содержание жира любого вида в пище. К концу же десятилетия оптимальной основой здоровой диеты были провозглашены цельнозерновые продукты<sup>2</sup>.

В 90-х годах жир разделили на хороший (ненасыщенный) и плохой (насыщенный). Полагалось избегать яичных желтков, красного мяса и вообще всего, что содержит холестерин. Все еще поощрялось обильное потребление цельнозерновых продуктов, особенно если они имели низкий гликемический индекс (ГИ). Считалось, что повышение уровня инсулина плохо влияет на здоровье и состав тела. Таким образом, круглосуточное питание маленькими порциями рекомендовалось не только для контроля уровня инсулина, но и с целью «разогнать обмен веществ».

В 2000-х были «амнистированы» насыщенный жир и холестерин, зато было объявлено ядом гидрогенизированное растительное масло. Жирные кислоты омега-3 из рыбы и льняного семени оказались на пьедестале, получив ярлык «чем больше, тем лучше». Теперь скорее углеводы, чем жир были сочтены угрозой для худеющих. Особенно нездоровым стал считаться сахар, что способствовало популярности искусственных подсластителей и низкоуглеводных продуктов.

Сейчас представление о правильном питании принимает довольно интересное направления. Одно из них — воображаемая имитация питания в стиле палеолита, представляющая собой исключение злаков, бобовых, молочных продуктов, соли, сахара, алкоголя и даже некоторых овощей. Это определение правильного питания - одно из самых нелогичных. Оно призвано имитировать доисторическую модель, однако его последователи употребляют ряд искусственных пищевых добавок<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Безруких М.М, Филиппова Т.А, Макеева А.Г. Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016. 80 с.

<sup>3</sup> Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika., 2019. – с.1-35

Фрукты и овощи всегда были опорным пунктом сторонников «чистой» диеты, но сейчас фрукты и овощи, не подвергавшиеся обработке против насекомых, считаются «чище», вместе с насекомыми и всем прочим. В 90х продукты с высоким ГИ, стимулирующие повышение уровня инсулина, были под запретом, а сейчас врагом общества №1 объявлена фруктоза – углевод с низким ГИ, минимально повышающий инсулин. Как вы можете видеть – определить, что же такое правильное питание крайне сложно<sup>4</sup>.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Эффективность здорового питания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями спортом, активными видами деятельности, прогулками на свежем воздухе. Показателями правильного проведения здорового питания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и выносливости, чувство легкости и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности и т.д. указывают на неправильное проведение. В этих случаях необходимо изменить подход и обратиться к врачу.

Здоровое питание оказывает улучшающее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, а так же способствует повышению физической и умственной работоспособности.

---

<sup>4</sup> Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней . – М.: Академия, 2018. – 320с.

## **2. Теория рационального питания. Организация рационального питания студентов.**

Рациональное сбалансированное питание необходимо рассматривать как одну из основных составляющих здорового образа жизни человека, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности нашего организма.

Сбалансированное рациональное питание - это одна из основных научно обоснованных систем приема пищи. В научной литературе кроме понятия «сбалансированное питание» можно встретить также его синонимы - «правильное», «научно обоснованное», «оптимальное», «рациональное», «адекватное питание», «классическое питание», «здоровое». Все эти понятия одинаковы по содержанию. В 50-70-х годах XIX века появилась первая в истории, научно обоснованная модель или, как говорят многие ученые люди, парадигма питания, в которой употребляемая нами пища рассматривалась с позиции ее энергетической и необходимой ценности и способности удовлетворить энергетические запросы нашего организма. В работах ряда ученых был сформулирован закон сохранения энергии (Кельвин, Клаузиус, Гельмгольц).

В нашей стране более современные взгляды на рациональное питание основываются на работах А.А. Покровского, который предложил в 1964 г. теорию сбалансированного питания. Немного позже работы Покровского были дополнены А.М. Уголевым. Теория академика А.А. Покровского гласит, что полноценное питание характеризуется оптимальным соответствием количества и соотношений всех компонентов пищи физиологическим потребностям организма. Значит, вся пища, которую мы съедаем за день, должна уходить на восполнение физических энергетических затрат нашего организма. Данные затраты складываются из основного обмена, энергетического действия пищи и расхода энергии на работу, которую выполняет человек. При этом обязательно должен соблюдаться не только пищевой энергетический баланс, но и баланс компонентов пищи, которую мы употребляем, в первую очередь баланс жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов<sup>5</sup>.

В связи с новейшими технологиями и их внедрением в нашу современную жизнь постоянно увеличивается количество людей, которые занимаются умственным трудом. У них потребности в энергии настолько минимальны (не более 10,25 МДж (2450 ккал) для мужчин и 8,4 МДж (2000 ккал) для женщин), что возникает огромная проблема

---

<sup>5</sup> Популярно о питании. / Под ред. А. И. Столмаковой. – Киев, "Здоровья", 2017 г.



современности под названием гиподинамия. При минимальном количестве энергии, как правило, потребляется мало минорных компонентов, содержащихся в пище (витаминов, микроэлементов). Поэтому, несмотря на, казалось бы нормальную энергообеспеченность организма, возникают различные признаки гиповитаминозных и гипомикроэлементозных состояний нашего организма в целом. Рафинированные продукты - еще из одних причин недостаточного поступления питательных веществ, необходимых нашему организму, прежде всего у людей умственного труда<sup>6</sup>.

Несмотря на то, что в ходе эволюции человек адаптировался полностью к окружающей среде, более естественной для него пищей являются нерафинированные продукты, потому что с их помощью которой достигается необходимое поступление витаминов и минеральных веществ в организм. Процесс перехода на рациональное питание при усиленной психологической нагрузке несколько другой, чем при обычной малоподвижной умственной работе. Здесь важно обеспечить организм оптимальным количеством белка, аскорбиновой кислоты, ретинола, витаминов группы В. Когда работа сменная, то меняется и полностью весь режим питания.

Потребности в энергообеспечении организма и пищевых веществах меняются в зависимости от увеличения физической активности человека. Более активный физический труд требует большего количества энергии. Так, ежедневный расход энергии мужчин при тяжелой физической деятельности увеличивается более чем на 50%, увеличивается также потребность в белке (на 40%), в жирах (на 73,5%), многих других пищевых ингредиентах. Калорийность продуктов для женщин несколько ниже, чем у мужчин, что обусловлено меньшей интенсивностью обменных процессов в их организме. Экстремальные условия жизнедеятельности (особенно регионы Крайнего Севера, высокогорье и др.) существенно образом изменяют потребность людей в энергии и пищевых веществах, что также требует внесения значительных коррективов в их питание.

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально – производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и жизненными условиями.

Учитывая эти факторы, необходимо выделить студентов в особую группу населения. При оценке рационального питания и качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое

---

<sup>6</sup> Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2018, № 1, с. 14 – 24.

содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина и других необходимых организму витаминов и незаменимых веществ<sup>7</sup>.

У большинства студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 30-50% не завтракают, 20-40% питаются два раза в день, около 20% не обедают или обедают нерегулярно, около 35% не ужинают. Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени приема ужин. В соответствии с различными многочисленными физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов мужского пола оценена в пределах 10 МДж (2685 ккал), студенток женского пола 10.2 МДж (2534,5 ккал). На белки приходится около 15% суточной энергетической ценности всего рациона, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 65% от общего количества их в рационе. Именно выполнение данного требования гарантирует не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот для нашего организма в целом, но и их оптимальную сбалансированность в рационе питания.

Жиры должны составлять около 35% общей энергетической ценности рациона сбалансированного питания студентов. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться около 35% их общего количества. Суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна быть обеспечена поступлением в организм кальция в количестве 850 мг, фосфора - 1700 мг, магния - 600 мг, калия - 2600-5500 мг, железа - 20 мг<sup>8</sup>.

В сбалансированном питании студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах нашего организма в целом.

В особую группу необходимо отнести студентов, приехавших для обучения из различных стран, с другими природными условиями и другим образом жизни. Это связано в первую очередь с тем, что они попадают в новые, непривычные для их организма условия, к которым необходимо адаптироваться длительное время.

---

<sup>7</sup> Правильное питание студентов [Электронный ресурс]. - СПб., 2016-2019. – Режим доступа: <http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/>.

<sup>8</sup> Безруких М.М, Филиппова Т.А, Макеева А.Г. Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016. 80 с.

Большие трудности связаны с изменением климата, отрывом от родины и семьи, а также с изменением характера питания (значительные изменения продуктового набора, технологии приготовления пищи, режима питания). Различные наблюдения показали, что до приезда в Россию 10 - 32% студентов постоянно употребляли в пищу исключительно продукты растительного происхождения, у 60% пища была преимущественно растительного происхождения, 70% ежедневно потребляли фрукты, овощи и цитрусовые. С изменением питания, набором продуктов и условий приготовления пищи у 50,6% студентов были связаны нарушения со стороны системы органов пищеварения (появились боли, тошнота, изжога, запоры и др.). При обследовании ряда студентов из различных регионов мира - стран Азии, Африки, Среднего и Ближнего Востока, Латинской Америки было выявлено, что энергозатраты студентов из Латинской Америки в среднем составляют 15,2 МДж (2330 ккал). Среднего и Ближнего Востока - 11,2 МДж (2230 ккал), Африки - 8,4 МДж (2339 ккал), Азии - 7,2 МДж (2005 ккал). Различия в энергозатратах организма практически отсутствовали при пересчете расхода энергии на стандартную массу (70 кг) человека независимо от расовых, этнических различий, а также региона происхождения и проживания. В период экзаменационной сессии энергозатраты организма студентов составляют 5,91 кДж (1,4 кал/мин, фактически не отличаясь от энергозатрат во время обычного учебного процесса). Более 90% иностранных студентов пользуются предприятиями общественного питания<sup>9</sup>.

Нужно помнить о двух основных законах рационального сбалансированного питания, нарушение которых опасно для здоровья человека.

Первый закон – сохранение равновесия получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем и набираем лишний вес. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, страдают от лишнего веса. Одна из причин этого недуга - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других заболеваний.

Второй закон – полное соответствие химического состава рациона нашего питания физиологическим потребностям организма в пищевых необходимых веществах. Питание студентов должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из

---

<sup>9</sup> Питание в жизни человека [Электронный ресурс] // Волшебный храм. М., 2018. – Режим доступа: <https://magictemple.ru/pitanie-v-zhizni-cheloveka/>

необходимых веществ незаменимы, так как не образуются в нашем организме, а поступают только с пищей извне. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти.

Витамины группы В мы получаем в основном с хлебом из муки грубого помола, а источником поступления в организм витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

От калорийности съедаемой нами пищи зависит масса нашего тела. У многих студентов, особенно студентов женского пола, она избыточна. А ведь от массы тела человека в немалой степени зависит здоровье человека. Ученые утверждают, что лишние 10 килограммов масса тела на 20% сокращают возможную продолжительность жизни человека.

Многие студенты в своем стремлении быстро похудеть начинают уменьшать число приемов пищи: едят только 2 раза в день. Естественное физиологическое желание насытить организм приводит к тому, что за 2 раза студенты съедают больше, чем при регулярном 3-4-разовом питании. Так же, редкий прием пищи отрицательно сказывается на усвоении многих, необходимых нашему организму питательных веществ. А это опять приводит к увеличению массы тела. При трехразовом питании, как правило, самым сытным должен быть обед, а самым легкоусвояемым - ужин. Вредно во время еды заниматься какими-то посторонними делами - читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд, всевозможные перекусы.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии во время приема пищи.

Человек, который пренебрегает режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и другие заболевания пищеварительного тракта. Тщательное пережевывание, измельчение пищи это естественное предохранение слизистой оболочки пищеварительных органов от всевозможных механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению и всасыванию соков вглубь пищевой массы. Поэтому очень важно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости, чтобы было полноценное измельчение пищи.

Наш организм расходует энергию не только в период своей физической активности (во время физической работы, активных занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного полного покоя (во время сна, отдыха лежа, сидя, стоя), когда энергия

используется для поддержания естественных физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела и других естественных физиологических процессов. Выявлено, что у абсолютно здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 8 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Главным правилом в любой естественной рациональной системе питания должно быть: - прием пищи только при появлении ощущения голода; - полный отказ от приема пищи при любых болевых ощущениях, умственном и физическом недомогании и переутомлении, при лихорадке и повышенной температуре тела; - полный отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной<sup>10</sup>.

Очень важно иметь свободное время, достаточное для полноценного усвоения пищи. После приема пищи нельзя заниматься физическими упражнениями.

Прием пищи должен состоять из разнообразных смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ, необходимых нашему организму для полноценной жизнедеятельности. Только соблюдая эти элементарные правила питания, удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, а так же полностью обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки, так необходимое для полноценной жизни человека. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма и в целом способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни человека.

---

<sup>10</sup> Правильное питание студентов [Электронный ресурс]. - СПб., 2016-2019. – Режим доступа: <http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/>.

### 3. Основные принципы перехода на здоровое питание

Процесс перехода на здоровое питание занимает немало времени. Он может длиться от одного до нескольких месяцев на начальном этапе и от одного до трех лет для полного оздоровления нашего организма в целом. И все таки изменять структуру питания необходимо постепенно. Регулярно контролировать собственное самочувствие.

Для того чтобы перейти на здоровое питание нам необходимо:

- очень сложно в данном процессе - осознать свою потребность изменения сложившихся стереотипов в питании и начать действовать в этом направлении. Необходимо не боясь сделать несколько первоначальных шагов, чтобы уже через несколько дней почувствовать первые положительные результаты, и не останавливаясь уверенно идти до конца, пока не достигнешь желаемого результата

- начинать переход на здоровое питание и оздоровление лучше всего весной. Под активным влиянием солнечных лучей в нашем кожном покрове образуется витамин D очень важный и необходимый для нашего организма, а благодаря природной растительности, которая является пищей для человека, начинает уменьшаться потребность в мясных продуктах и другой рафинированной и тяжело перевариваемой пище.

- очень важно преодолеть отрицательное (скептическое, язвительное недоуменное, даже враждебное) отношение близких (реплики, колкости, насмешки). Но со временем наверняка вашему примеру последуют ваши домочадцы и знакомые<sup>11</sup>.

Главными принципами перехода на здоровое питание являются:

а) постепенность. Данный принцип относится, прежде всего, к изменению нашей структуры питания, а так же к увеличению нагрузок (водных, физических и др.). В процессе переходного периода в нашем организме происходит процесс восстановления всех систем, здоровья, и торопиться здесь ни в коем случае нельзя;

б) комплексность. Ожидаемые результаты достигаются только при комплексном выполнении определенных правил;

в) систематичность и регулярность. При регулярном и систематическом выполнении правил появляются первые признаки улучшения самочувствия и заметные

---

<sup>11</sup> Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2018, № 8. – с. 2 – 5.

изменения в состоянии нашего здоровья наступают гораздо раньше, чем при разовых, бессистемных мерах воздействия;

г) тренировка неправильным питанием. Чтобы не утратить иммунитета организма к перевариванию различных продуктов, обязательно раз в 2 недели необходимо употреблять продукты, относящиеся к не полезным;

д) систематический контроль результатов. Необходимо постоянно проводить ряд анализов ЭКГ, рентген, анализы крови, мочи и т.п. Контроль результатов является обязательным компонентом комплексного подхода к оздоровлению всего организма.

Есть много правил, заповедей о культуре питания, уже известных, а есть, наверняка, еще неизвестные, малоизучаемые. Много зависит от образованности человека, его общей культуры и, конечно же, от новых открытий в медицинской науке.

Некоторые из них:

- пища должна быть вкусной. Вкусная пища возбуждает аппетит, усиливает сокоотделение, вследствие чего лучше усваивается организмом. Известно, что блюда, выбранные по вкусу, наиболее полезны;
- принимать пищу следует в хорошем настроении. Если вы слишком устали, раздражены и т.п., то нужно сначала себя немного подготовить к приему пищи психологически и физически;
- во время еды не рекомендуется читать, говорить, говорить о работе или неприятностях - это мешает нормальному выделению пищеварительных соков и усвоению пищи;
- нормальное полезное питание это питание с удовольствием. Наслаждение вкусной едой весьма благоприятно влияет на нервную систему;
- есть нужно медленно, не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, это приводит к достаточно хорошему смешиванию ее со слюной (в ней находятся некоторые ферменты, которые расщепляют простые углеводы, т. Е. белый хлеб, мучные и макаронные изделия и т.д.). Пища из ротовой полости должна поступать в желудок тщательно измельченной, что облегчает дальнейшее переваривание и усвоение ее в кишечнике;
- старайтесь принимать пищу, когда у вас есть аппетит, 3-4 раза в день, примерно в одно и то же время по «биологическим» часам, помня, что все органы и системы организма нуждаются в отдыхе. Когда человек проголодается, начинают поступать сигналы в кору головного мозга, выделяется желудочный сок – тогда и следует принимать пищу;

- никогда не ешьте слишком горячую пищу (это очень вредно для желудочно-кишечного тракта, в первую очередь для ротовой полости и желудка - могут развиваться воспалительные процессы, гастриты, язвенная болезнь и даже рак). Оптимальная температура горячих блюд, супов должна быть около 50-60°C, не пейте горячего обжигающего чая; температура принимаемой пищи должна соответствовать нормальной температуре тела;

- не злоупотребляйте черным перцем, острым красным перцем, горчицей, хреном, острым кетчупом и другими приправами, которые резко возбуждают желудочную секрецию;

- не ешьте обильной пищи перед отходом ко сну. Ужин должен быть легким, состоящим из нераздражающей и легкоусвояемой пищи, последний раз принимать пищу необходимо не позже чем за 4 часа до сна;

- никогда не надо переедать. Чрезмерная перегрузка желудка ведет к перерастяжению его мускулатуры, понижению тонуса и увеличению объема, кроме того, это постепенно приводит не только к заболеваниям желудка, но и поджелудочной железы, печени, желудочного пузыря, в некоторых случаях и к более серьезным заболеваниям<sup>12</sup>.

Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

---

<sup>12</sup> Тутельян, В. А. О нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ / В. А. Тутельян // Вопросы питания. – 2019 – № 1. – С. 4–16.



## Заключение

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Так чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, улучшить самочувствие, ускорить обмен веществ, иметь хорошую фигуру нужно обязательно использовать самое универсальное природное средство - питание.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Правильно питание использовалось с древних времен. Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460— 377 до н.э.). Знаменитый древнеримский врач Асклепиад из Вифинии (128—56 до н. э.), отвергая фармакотерапию, ратовал за применение при лечении различных заболеваний диеты в сочетании с физиотерапией. На важную роль использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины — древнеримский врач Клавдий Гален (131—211) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины.

Начиная с 80-х, которые считаются зарей эры массового увлечения фитнесом. В 90-х годах жир разделили на хороший (ненасыщенный) и плохой (насыщенный). В 2000-х были «амнистированы» насыщенный жир и холестерин, зато было объявлено ядом гидрогенизированное растительное масло. В нашей стране более современные взгляды на рациональное питание основываются на работах А.А. Покровского, который предложил в 1964 г. теорию сбалансированного питания. Немного позже работы Покровского были дополнены А.М. Уголевым. Теория академика А.А Покровского гласит, что полноценное питание характеризуется оптимальным соответствием количества и соотношений всех компонентов пищи физиологическим потребностям организма.

Эффективность здорового питания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями спортом, активными видами деятельности, прогулками на свежем воздухе. Показателями правильного проведения здорового питания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и выносливости, чувство легкости и др.

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально — производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и жизненными условиями.

При оценке рационального питания и качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина и других необходимых организму витаминов и незаменимых веществ.

В сбалансированном питании студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах нашего организма в целом.

Существуют два основных закона рационального сбалансированного питания:

1. Первый закон – сохранение равновесия получаемой и расходуемой энергии.
2. Второй закон – полное соответствие химического состава рациона нашего питания физиологическим потребностям организма в пищевых необходимых веществах.

Процесс перехода на здоровое питание занимает немало времени. Он может длиться от одного до нескольких месяцев на начальном этапе и от одного до трех лет для полного оздоровления нашего организма в целом.

Главными принципами перехода на здоровое питание являются: постепенность, комплексность, систематичность и регулярность, тренировка неправильным питанием, систематический контроль результатов.

Есть много правил, заповедей о культуре питания, уже известных, а есть, наверняка, еще неизвестные, малоизучаемые. Много зависит от образованности человека, его общей культуры и, конечно же, от новых открытий в медицинской науке.

## Список литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт – М.: Альфа М, 2017 – 114 с.
2. Безруких М.М, Филиппова Т.А, Макеева А.Г. Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016. 80 с.
3. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2015. – с.177 – 179.
4. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2017.
5. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2018, № 8. – с. 2 – 5.
6. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika., 2019. – с.1-35
7. Ефимович Я. А. Технологическая карта внеурочного мероприятия по ФГОС» // Молодой ученый. — 2018 — №24. — С. 945-948. — UR <https://moluch.ru/archive/104/24596/>
8. Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2017. – с. 179 – 181.
9. Кардашенко В.Н. Некоторые вопросы гигиены детей и подростков в связи с научно-техническим прогрессом // Гигиена и санитария. – 2017, №3. С. 66-68.
10. Лифляндский В. Г., Закревский В. В., Андропова М. Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. – М.: Терра, 2017 г.
11. Медик В. А., Токмачев М. С. Руководство по статистике здоровья и здравоохранения. М.: Медицина, - 2017.- 296 с.
12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней . – М.: Академия, 2018. – 320с.
13. Малахов Г. П. Целительные силы. – СПб., 2017.

14. Популярно о питании. / Под ред. А. И. Столмаковой. – Киев, "Здоровья", 2017 г.
15. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2018, № 1, с. 14 – 24.
16. Питание – один из важнейших процессов в жизни человека [Электронный ресурс]. - М., 2013-2019. – Режим доступа: <https://www.syl.ru/article/295208/>.
17. Питание в жизни человека [Электронный ресурс] // Волшебный храм. М., 2018. – Режим доступа: <https://magictemple.ru/pitanie-v-zhizni-cheloveka/>
18. Правильное питание студентов [Электронный ресурс]. - СПб., 2016-2019. – Режим доступа: <http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/>.
19. Пищевая химия. / Под ред. А. П. Нечаева. – СПб. : ГИОРД, 2017. – 640 с.
20. РольфУнзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М. : «Кристина и Ко», 2018. – 30 с.
21. Рациональное питание / Смоляр В. И. – Киев: Наук. думка, 2017.
22. Тутельян, В. А. О нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ / В. А. Тутельян // Вопросы питания. – 2019 – № 1. – С. 4–16.
23. Ушакова Т. Мы – за здоровый образ жизни.// Молодежная газета. – 2015. - № 38
24. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник./ Под ред И. М.. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2016. – 236 с.
25. <http://www.gks.ru> [электронный ресурс]Росстат