А.Д. Чуйко

студентка 4 курсу спеціальності 227 «Фізична реабілітація»

*Полтавський національний технічний університет*

*імені Юрія Кондратюка*

Керівник: к.пед.н., доцент Л.Б. Волошко

**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ**

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров’я (ВООЗ) здоров’я — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань. Здоров’я людини залежить від харчування на 40 - 45% , генетики – 18%, охорони здоров’я – 10%, чинників навколишнього середовища – 8%, від інших факторів – 19 - 24% [2].

Один з найважливіших чинників, що впливають на стан здоров’я студентів – це харчування, яке забезпечує нормальний розвиток особистості, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища .

На думку В.Горчакова, їжа – це мультикомпонентний фактор навколишнього середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормального функціонування організму людини. Кожна з цих речовин посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів і сприяє належному фізичному розвитку людини [1].

Принцип раціонального харчування в Україні стає ледь не головною проблемою сьогодення, від якої значною мірою залежить здоров’я кожної людини.У своїх дослідженнях, науковці сформулювали принципи раціонального харчування: енергетична цінність раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму; відповідність хімічного складу харчових речовин фізіологічним потребам організму; максимальна різноманітність їжі; дотримання оптимального режиму харчування [2].

Науковці зазначають , що харчування являється раціональним, якщо воно повністю забезпечує потребу в їжі у кількісному та якісному відношеннях, відновлює всі енергетичні витрати, сприяє правильному росту та розвитку організму, збільшує його опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, допомагає розвитку функціональних можливостей та підвищує працездатність особистості. Добова витрата енергії повинна повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжі [3].

Початком раціонального харчування є сім основних законів, які сформульовано в підґрунті нинішніх наукових уявлень: кількісної достатності харчування – це коли енергоцінність раціону має відповідати енерговитратам організму; збалансованості – де харчовий раціон повинен бути збалансованим за вмістом різноманітних харчових речовин; закон часового розподілу їжі (режиму харчування); високоякісної повноцінності харчування, а саме коли у харчовому раціоні має бути достатня кількість усіх харчових речовин, необхідних для пластичних, енергетичних процесів та регуляції фізіологічних функцій; адекватності; естетичного задоволення; безпеки харчування [3].

Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, котре являється різним та збалансованим по усіх компонентах. Харчування виступає важливим підґрунтям, від якого залежить формування здоров’я і здорового способу життя підростаючого покоління, особливо студентської молоді в процесі навчання у вищих навчальних закладах.

Організму студентів властиві особливості, які обумовлені віком, впливом умов навчання та побуту. Певну роль відіграє зміна характеру харчування студентів, які приїхали із сільської місцевості та районних центрів, де харчові раціони містили більшу кількість рослинних продуктів. Збільшення кількості в раціоні ковбас, виробів із борошна вищого ґатунку призводить до різкого послаблення моторики шлунка, кишечника, що призводить до закрепів. У зв’язку з порушенням режиму харчування за час навчання у багатьох студентів розвиваються захворювання травної системи. Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, участь у семінарах, виконання лабораторно-практичних, самостійних робіт, завершальний етап контролю знань – екзамен – все це потребує нервово-емоційного напруження, що призводить до підвищення кров’яного тиску, збільшенню частоти серцевих скорочень та дихання.

Вагомий вплив на стан здоров’я студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя. Значну частину доби студенти ведуть малорухомий спосіб життя, їхня фізична активність незначна, що значно також впливає на стан здоров’я.

Збільшення обсягу інформації, необхідність самостійно розподіляти свій час та організовувати побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу студентів. В організмі молодих людей ще не завершене формування ряду фізіологічних систем, у першу чергу нейрогуморальної, тому вони чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів. На думку М.Пересічного, раціональне харчування студентів необхідне для підтримання нормальної життєдіяльності організму, високого рівня фізичної та розумової працездатності. Від характеру харчування залежить обмін речовин, функція та структура тканин і органів, опірність організму до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, дії мікробів, вірусів, токсичних елементів

Висновки. Раціональне харчування забезпечує нормальний розвиток організму, впливає на розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму. Харчування виступає важливим підґрунтям, від якого залежить формування здоров’я і здорового способу життя підростаючого покоління, особливо студентської молоді в процесі навчання у вищих навчальних закладах.

Подальше дослідження буде спрямовано на детальний аналіз харчування студентів, вплив раціонального харчування на їхню фізичну активність.

*Література*

1. Горчаков В. О. Харчування, що гармонізує — міф чи реальність? /

В.О. Горчаков, Л.В.Горчакова // Науковий світ. — 2008. — №9. — С. 12 -13.

2. Конышев В.В. Критерий правильного питания / B.В. Конышев // Физкультура и спорт. –2013. - №1. – C. 10-11.

3. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 189 с.