

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Мажидов Кобил Гулямович

Старший преподаватель Бухарского инженерно-технологического института, Республика Узбекистан

ARTICLE INFO.

Ключевые слова:

Питание, Студентов.

Аннотация

Здоровье подрастающего поколения проблема сегодняшнего дня. Для здорового образа жизни важное место занимает рациональное питание. С точки зрения физиологии питания суточная потребность организма студентов в энергии для мужчин в возрасте 18-29 лет составляет 2800-3200 ккал, для девочек 2650-3100 ккал. Чтобы обеспечить эту потребность организма, студентам необходимо трехразовое питание. Когда организовано рациональное питание организм человека обеспечивается нужными аминокислотами витаминами и минеральными веществами. Исходя из вышеуказанных для студентов ВУЗа норм нужно организовать комплексные обеды в столовых при ВУЗах.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. 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.

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта.

Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению

сбалансированности пищевых рационов.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, невроты и др.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.)

Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масла (20-25 г). Следует избегать сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету, потребление сладостей, особенно прилипающих к зубам, приводит к кариесу.

С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни следует шире включать в питание растительные продукты, которые являются источником пищевых волокон.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30 % от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Углеводы - это «топливо» клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. Помните, что 100 г карамели дают организму около 300-400 ккал, а выпечка, торты и т.д. - и того больше. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только к избытку жировых отложений, но и к ухудшению памяти.

А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал.

Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная

горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 1015 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой не забывайте включать в свой рацион сухофрукты. Калорийность рациона должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке.

Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В, В₂, ВВ, а также соблюдению рекомендуемых соотношений

кальция и фосфора (1,1,5). Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба).

В качестве источников витамина С необходимо использование отвара шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде.

С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина, такие, например, как морковь (с жирами).

Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению режима питания. Приём пищи должен быть 3-х-4-х кратным.

Особое внимание следует уделять завтраку. Завтрак должен содержать 25-35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов. Рекомендуется включать горячее блюдо из мяса, рыбы или картофельно-овощное, яичное, творожное, а также масло, сыр, колбасу, чай, кофе, какао.

Около 80 % пищевых продуктов употребляется после термической обработки, что способствует их размягчению и повышению усвояемости. Кроме того, температурная обработка приводит к гибели вредных микроорганизмов и разрушению токсинов, что обеспечивает безопасность продуктов, в первую очередь животного происхождения корнеплодов. Тепловая обработка повышает стойкость продуктов и микробам и тем самым продлевает сроки их хранения. При тепловой обработке разрушается ряд токсических веществ, например ингибиторы пищеварительных ферментов. Важно также, что тепловая обработка позволяет разнообразить вкус многих продуктов.

Наряду с позитивным влиянием тепловая обработка оказывает и негативное воздействие на пищевые продукты. При тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые пищевые ингредиенты (белки, жиры, минеральные вещества) и могут образовываться вредные вещества (продукты полимеризации жиров, меланоидины и др.), что необходимо учитывать при организации рационального питания. Степень потерь пищевых веществ зависит от вида обработки. Первичная обработка предусматривает освобождение пищевого сырья от несъедобных частей и загрязнений, выделение из продуктов частей, имеющих пониженную пищевую ценность, а также дефростацию замороженных продуктов. Освобождение пищевого сырья от несъедобных частей, хотя и приводит к потерям пищевых веществ, но повышает

биологическую ценность продуктов.

Особое влияние на биологическую ценность продуктов и сырья оказывает тепловая кулинарная обработка. Различают несколько способов тепловой обработки продуктов: варка в воде и на пару, бланшировка (кратковременное (5-7 мин) нагревание продукта в воде или на пару, стерилизация и жарка. При нагревании растворимые белки денатурируют и превращаются в золи и гели. Так, белки яйца при постижении внутри яйца температуры 80 С коагулируют, образуя гели. В результате свертывания белковый гель внутри мышечных волокон уплотняется с выпрессовыванием значительной части содержащейся в нем воды вместе с растворенными в ней веществами.

При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамин. У студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 25-47 % не завтракают, 17-30 % питаются два раза в день, около 10 не обедают или обедают нерегулярно, около 22 % не ужинают. Отмечена редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени приема ужин.

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 10 МДж (2585 ккал), студенток -10,2 МДж (2434,5 ккал). На белки приходится около 12 % суточной энергетической ценности рациона, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60 % общего количества их в рационе. Выполнение этого требования гарантирует не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот, но и их оптимальную сбалансированность в рационе. Жиры должны составлять около 30 % общей энергетической ценности рациона студенток. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться около 30 % их общего количества. Суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна обеспечить поступлением в организм кальция в количестве 800 мг, фосфора – 1600 мг, магния – 500 мг, калия-2500-5000 мг, железа – 10 мг. В целях практического осуществления принципов сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах.

Среднесуточный набор продуктов для студентов (таблица 1)

Таблица 1

Продукты	Количество, г	Продукты	Количество, г
Хлеб		Жиры животные	35
Ржаной	250	Масло растительное	22
Пшеничный	150	Мясо, субпродукты	240
Сухари мука пшеничная	520	Рыба	64
Макаронные изделия	15	Яйцо	36
Крупы, бобовые	60	Молоко и кисломолочные продукты	400
Сахар кондитерские изделия	95	Творог	24
Картофель	320	Сметана	20
Овощи	340	Сыр	15

Для гармонического развития молодого поколения необходимо трехразовое питание ниже

предлагаем примерное меню (таблица 2).

Таблица 2

№ в сборнике рецептур	Наименование блюд и напитков	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
4	Салат «Аччик-чучук»	100	0,6	10,2	5,4	130
243	Суп гороховый	400	10,9	5,1	39,2	253
632	Гуляш	325	17,9	20,5	21,4	353
1018	Хлеб пшеничный	150	10,5	0,6	75,4	360
	Энергетическая ценность					1216

Перспективным в высших учебных заведениях является *создание автоматизированных кафе и буфетов*. Реализация продукции через автоматы позволяет намного сократить затраты времени на получение пищи и денежный расчет и тем самым обслужить большее количество студентов за сравнительно короткий перерыв между учебными занятиями, а также организовать питание студентов-вечерников.

Предприятия-автоматы являются филиалами базового предприятия. Для доставки готовой продукции используют многооборотную тару (сменные кассеты, бачки и пр.), которой укомплектованы автоматы. Типовые проекты предусматривают буфет-автомат на 36 мест, закусную-автомат на 50 мест и кафе-автомат на 50, 75, 100 мест.

Все вопросы организации питания в ВУЗах регулируются только в общем виде. И тендер на предоставление услуг выигрывает часто та компания, которая предлагает самые дешевые услуги, что влияет на качество предоставляемых услуг.

Список литературы

1. В.И.Смоляр «Рациональное питание», Киев, 1991 год.
2. А.Василаки, З.Килиенко «Краткий справочник по диетическому питанию», Кишинев, 1980 год.
3. М.И.Беляев Организация производства и обслуживание а общественном питании. М. Экономика 1986 год.
4. В.В. Усов Организация обслуживания в ресторанах М. «Высшая школа» 1990 год.
5. <http://www.pitportal.ru/samples docs/menu>
6. <http://vred-diet.narod.ru/vreddiet-3.htm>