

УДК 613.2-057.875

## **ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАНИЕ**

Н.М. Кузьменок, О.Я. Толкач

*УО «Белорусский государственный технологический университет»,  
г. Минск*

Современные исследователи различают ряд промежуточных состояний между здоровьем и патологией, которые объединяют под общим названием «третье состояние». Такое состояние проявляется в плохом самочувствии, нарушении нормального ритма сна и бодрствования, депрессии, низкой работоспособности и др. Проблема состоит в том, что в третьем состоянии, по утверждению ученых, находится более половины населения нашей планеты. Причинами возникновения этого неблагоприятного для нормальной жизнедеятельности человека состояния являются различные внутренние и внешние факторы. Первые – внутренние – связаны с физиологическими периодами и состояниями человека: половое созревание, беременность, старение и пр. Эти факторы не являются неожиданными для организма, который подготовлен к ним всем ходом эволюционного развития. Внешние факторы могут быть весьма разнообразными и мало предсказуемыми, поэтому заставляют организм часто переходить в «третье состояние» или пребывать в нем постоянно, так как нормальная жизнедеятельность возможна лишь в эволюционно приспособленной среде. Для ответной реакции на воздействия непривычной или агрессивной окружающей среды, необычных условий человеческому организму приходится задействовать дополнительные механизмы защиты, расходовать все свои резервы, что в итоге может вызвать первичное недомогание, а затем и болезненное состояние. Следовательно, уравнивание со средой достигается за счет ущерба здоровью.

Внешние факторы, вызывающие антропоэкологические напряжения, могут быть связаны с нарушениями в социально-психологической атмосфере, изменениями климато-географических условий, дезорганизацией питания и метаболизма, неблагоприятными физико-химическими воздействиями. Студенческая пора – это высокие умственные, а иногда и физические нагрузки, ненормированный учебный процесс, недостаток денежных средств, большое нервно-эмоциональное напряжение, недосыпание, а для иногородних и проживание вне семьи. В таких условиях, часто некогда думать о питании. Многие молодые люди едят на бегу, в спешке, часто всухомятку, используют полуфабрикаты для ускорения процесса приготовления, пренебрегают завтраком или вообще вынужденно отказываются от

плановых приемов пищи. В качестве наиболее распространенных перекусов молодежь использует сладкую сдобу из белой муки, сладкие батончики, шоколад, конфеты, газированные напитки и т.п. Студенты не сразу замечают, что начинают сильно уставать, появляется слабость, плохое настроение, апатия и безразличное отношение к себе и учебе, начинают чувствовать себя не вполне здоровыми, хотя явные признаки болезни отсутствуют. Молодые люди еще не способны адекватно оценить собственное состояние и, к сожалению, могут прибегнуть к неверным и опасным способам его улучшения: таблетки, курение и т.д.

Очень важно в этот период довести до сознания молодых людей важность обеспечения организма необходимыми пищевыми веществами в оптимальном количестве и в нужное время. Рациональное питание – это, как известно, соблюдение трех основных принципов питания: баланс энергии, баланс пищевых веществ и режим питания.

В процессе питания пища из внешней субстанции превращается во внутреннюю часть самого организма. В связи с этим, систематическое или длительное нарушение этого закономерного процесса непременно вызывает физиологический стресс, а в дальнейшем болезнь. В процессе экономического развития общества происходят сдвиги в рационе питания, а некоторые его нарушения превращаются в устойчивые привычки: чрезмерное потребление сахара, кофеина, алкоголя и пр.

Обучение в университете и изучение ряда естественнонаучных дисциплин может служить основой для формирования на научной основе современного представления о рациональном питании. Эти знания, полученные в молодом возрасте, пригодятся для пересмотра своего отношения к организации правильного питания, что позволит сохранить здоровье и работоспособность на протяжении всей жизни.

Органическая химия как наука имеет в этом вопросе огромный образовательный потенциал. Уже приступая к изучению раздела «Химия природных соединений» следует обратить внимание студентов, что в организме здорового человека оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов близко к 1:1,2:4. При этом в процессе питания белки должны составлять 11,5%, а жиры 30% от общей калорийности пищи. Содержание в пище холестерина, насыщенных жирных кислот и поваренной соли должно быть ограничено: допустимое суточное потребление насыщенных жирных кислот не более 25 г, холестерина не более 300 мг, поваренной соли (в пересчете на натрий) не более 2,4 г и пр. При изучении конкретных тем можно подробнее остановиться на том, какие компоненты белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ нужны, и в каком количестве. Так, при изучении темы «Углеводы» целесообразно отметить, что усвояемость

углеводов зависит от наличия определенных ферментов в желудочно-кишечном тракте человека. Легче всего усваиваются фруктоза, глюкоза, сахароза, а также мальтоза и лактоза, несколько медленнее крахмал и декстрины, так как они должны предварительно расщепиться до простых сахаров. Сахароза хоть и является необходимым компонентом питания, но ее оптимальная суточная доза для взрослого человека, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), должна составлять 50 г, т. е. примерно 18,5 кг в год. В Республике Беларусь в последние годы производство сахара (без учета сахаросодержащих продуктов) на душу населения составляет 42 кг, при этом белорусы ежегодно потребляют сахара на 11,5 кг больше нормы. Систематический избыток усвояемых углеводов в питании может способствовать возникновению ожирения, которое в свою очередь провоцирует такие заболевания как сахарный диабет и атеросклероз. Установлено, что продолжительность жизни людей, страдающих ожирением, сокращается на 12-15 лет. Ограничивая потребление углеводов, следует прежде всего сократить потребление сахара, кондитерских изделий, каш и картофельных блюд.

Большой информационный потенциал, связанный с тематикой рационального питания, заключается в разделах «Спирты», «Липиды», «Аминокислоты, белки», «Азотсодержащие соединения» и др. Вторым важным аспектом просвещения являются сведения о возможных пищевых отравлениях химической природы, связанных с загрязнением продуктов токсичными элементами тары и упаковки, посуды, пестицидами, антибиотиками и пр. Например, изучая тему «Амины» можно указать, что нитраты восстанавливаются в нитриты и способные реагировать со вторичными и третичными аминами, образуют канцерогенные N-нитрозамины, обнаруженные в копченых мясных изделиях, соленой и копченой рыбе, твердых сырах, прошедших фазу ферментации. Поэтому не следует злоупотреблять этими продуктами одновременно в больших количествах. Так же как и N-нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, образующиеся в подгоревшей корке хлеба, жарении кофейных зерен являются сильными канцерогенами.

Воспитание культуры питания не должно ограничиваться учебным временем. Следует целенаправленно привлекать студентов к подготовке рефератов и выступлений на научных конференциях, кураторских часах и беседах в общежитиях, ориентируя их на пропаганду здорового образа жизни, одним из центральных элементов которого является культура правильного питания.