

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТА

1. Полезное видео

Как питаться, чтобы сохранить здоровье смолоду

В молодости легче купить что-нибудь такое, чем можно перекусить на скорую руку. Сегодня это чипсы, соленые сухарики и всевозможные продукты быстрого приготовления: мюсли, лапша, пюре и т.д. Из напитков же предпочтение отдается сладким газировкам и пакетированным сокам.

Пользы в такой пище совсем нет. **Одна сплошная химия, которая чревата не только желудочно-кишечными болезнями и ожирением, но и риском развития онкологии.**

Что есть

В рацион правильного и здорового питания для студента должны входить:

1. Овощи в большом количестве.
 2. Фрукты ограниченно – 1-2 штуки в день.
 3. Крупы.
 4. Макароны из твердых сортов пшеницы.
 5. Черный хлеб.
 6. Мясо.
 7. Молочные продукты.
 8. Сухофрукты, мед и орехи.
 9. Растительные масла.
 10. Несладкие напитки: чай, какао, кофе, компоты и морсы.
- Конечно, в молодом возрасте трудно обходиться без вкусняшек. Но высококалорийные конфеты и печенье можно заменить полезными сладостями. Горький шоколад, зефир, пастила, варенье, мармелад, фруктовое желе, цукаты.

Какие продукты убрать из меню

Из рациона полностью исключается вредная пища:

1. Фаст-фуд.
2. Продукты быстрого приготовления.
3. Сладкие газировки и пакетированные соки.
4. Готовые закуски (чипсы, сухарики).
5. Маргарин.

Хотелось бы добавить сюда кондитерские изделия и выпечку, но в молодом возрасте от них необязательно полностью отказываться. Нужно просто есть в меру. Так как метаболизм еще нормально работает, вреда от пары печенья или булочки с чаем не будет. А вот торты и пирожное лучше оставить на праздники.

Когда есть

Если правильно организовать режим дня, то время поесть найдется всегда. Завтракать нужно обязательно. Если нет времени, можно быстро выпить кружку какао с молоком. Перекусить можно в перерыве между лекциями.

Как есть

Даже слишком занятый студент может позволить себе питаться 5 раз в день с тремя основными приемами пищи и двумя перекусами. Позавтракать и поужинать можно дома,

а на обед сходить в столовую. Позавтракать на перемене можно и в колледже. Столовая открыта с 10.30 ч.

Энергетический баланс здорового рациона

Суточная норма калорийности рациона студентов – 2500-3000 ккал. Что касается соотношения БЖУ, то здесь рекомендуется соблюдать следующий баланс:

1. Белки: 100-150 г.
2. Жиры: 100-150 г.
3. Углеводы: 430-630 г.

Пища должна быть разнообразной, но легкоусвояемой. Переедание негативно влияет на печень, кишечник и поджелудочную железу.

Советы врачей

Мнение врачей всегда сходится в одном – питание должно быть сбалансированным, здоровым и регулярным.

Людмила Денисенко, диетолог

Людмила каждому студенту рекомендует начинать день с горячего блюда – каши, макарон, картофеля. Они медленно перевариваются, поэтому обеспечивают организм энергией на долгое время. Хорошим дополнением к завтраку являются овощи и фрукты. Из напитков – чай и кофе с молоком. А лучше какао. Никакой рафинированной пищи в рационе быть не должно.

Гарбузенко Дмитрий Викторович, хирург-гепатолог

В статьях профессора о правильном и здоровом питании говорится, что настоящей пищей для ума является глюкоза. А ведь студентам так важно поддерживать работоспособность мозга. В этом поможет употребление таких продуктов, как картошка, фасоль и крупы. Богаты глюкозой мед, персик и груша. Снять мыслительную усталость способно мясо, рыба и орехи. Эти продукты обязательно нужно включить в меню в период студенческой жизни.

Основные выводы

Чаще всего беспорядочное питание студентов связано не с чрезмерной занятостью, а с банальной ленью. Поэтому если не хочется через 5-10 лет обрести хроническими заболеваниями, надо с молодости приучить себя есть здоровую пищу.

Нехватка денег тоже не служит оправданием, так как простая и полезная еда обходится намного дешевле разных фаст-фудов. А нужное количество продуктов можно закупить сразу после стипендии.