

ПИТАНИЕ И ВИТАМИНЫ

Актуальность. Витамины в их достаточных пропорциях и количестве, а также здоровое питание являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Для того чтобы хорошо себя чувствовать в течение дня, заниматься спортом, нужно внимательно следить за поступлением в организм всех необходимых витаминов и правильным питанием.

Цель данной работы – проанализировать питание студентов, прием витаминов, а также составить общие рекомендации для данной группы обследованных студентов.

Объект исследования – студенты 2 курса СПбГУ, занимающиеся физической культурой в рамках обязательной учебной программы основной медицинской группы. Методы исследования – опрос, анкетирование, беседы и консультации, методы математической обработки результатов.

В ходе работы был проведен опрос студентов по проблеме питания и витаминов.

Опрос включал в себя следующие вопросы:

1. Как вы считаете, часто ли вы принимаете витамины и пищевые добавки?
2. Едите ли вы на ночь?
3. Едите ли вы сладкую, мучную, жирную, жареную пищу?
4. Часто ли вы пьете соки?
5. Посчитываете ли вы количество калорий?
6. Подсчитываете ли вы соотношение жиров, белков, углеводов?
7. Часто ли вы едите рыбу, орехи?
8. Употребляете ли вы алкоголь?
9. Стараетесь ли вы питаться правильно?

В ходе обработки полученных результатов получены следующие данные. Более половины студентов (55%) считают, что употребляют витамины и различные пищевые добавки в недостаточном количестве и хотели бы увеличить их потребление. При ответе на второй вопрос 60% опрошенных респондентов ответили, что они едят на ночь. Многие объясняют это поздним возвращением домой после учебы и работы, многие просто тем, что не могут себе отказать в еде, если им того хочется. На третий вопрос почти все опрошенные студенты (90%) ответили, что едят и довольно часто или постоянно жирную, сладкую, жареную пищу. При ответах на четвертый вопрос 80% ответили, что часто, по их мнению, пьют соки. В ответах на пятый и шестой вопрос большинство (90% и 80% соответственно) ответили, что не подсчитывают количество калорий и соотношение белков, жиров и углеводов в своем рационе, поскольку это отнимает много времени, и они не считают это необходимым. В ответе на шестой вопрос половина опрошенных студентов ответили, что они регулярно включают рыбу и орехи в свой рацион, однако другая половина студентов ответили, что употребляют эти продукты мало, либо вообще не употребляют. При ответе на восьмой вопрос более половины опрошенных студентов (55%) сказали, что употребляют и довольно часто алкоголь. И в ответе на девятый вопрос 85% ответили, что все же пытаются питаться правильно.

Проанализировав данные ответы на вопросы анкеты можно сделать выводы о том, что студенты в большинстве случаев питаются неправильно. Многие из них исключают из рациона важные продукты, употребляют алкоголь, вредную для организма пищу. Большинство не подсчитывает количество калорий, жиров, белков, углеводов.

Авторы проанализировали причины такого положения. Оказалось, что всему этому есть объяснения. Студенты страдают от недостатка времени. В перерывах между занятиями, работой, курсами они перекусывают на ходу. В основном это углеводная пища, которая не включает в себя витаминов и других полезных веществ. Ужин

становится поздним и соответственно вредным. Многие не уделяют должного внимания своему здоровью, не употребляют витамины.

Хотя нельзя не отметить и положительную тенденцию. Так больше половины опрошенных студентов сказали, что регулярно употребляют соки, рыбу, орехи. Большинство опрошенных высказалось о том, что они стараются правильно питаться, и если у них это пока не получается, то они бы хотели придерживаться правильного питания в будущем.

Основываясь на полученных результатах, можно дать следующие рекомендации касательно питания и витаминов. Питание является первым и необходимым условием жизнедеятельности человека. Полноценное питание является важнейшим средством восстановления. Основное требование к питанию вообще и спортсменов в частности: сбалансированность. Качественную полноценность питания обеспечивает необходимое содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Что касается белков, они очень важны. Особенно хороши белки, содержащиеся в черном хлебе и гречневой каше в сочетании с белками, содержащимися в молоке. 20-30% общей калорийности дневного рациона должно покрываться белками. Жиры также выполняют многие функции в организме. При недостаточности их в пище нарушаются функции центральной нервной системы, почек, кожи, замедляется рост. Наиболее доступным источником энергии для организма являются углеводы.

Говоря о витаминах, можно сказать, что витамины – пищевые вещества, необходимые для жизни. Витамины необходимы для нормального функционирования нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия. В естественном состоянии витамины можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать витамины из этих продуктов или в виде диетических добавок.

В заключение хотелось бы сказать, что наука о питании не стоит на месте, и люди в последние десятилетия стали более рационально подходить к этому вопросу. Многие из нас желают придерживаться более здорового образа жизни и питания, не придерживаясь строгих доктрин. Поэтому современные принципы питания – это программа, которую каждый человек может преобразовывать и приспосабливать соответственно своим индивидуальным предпочтениям, потребностям и привычкам.