

оценозов внутренних водоемов./Под ред. В.Н. Митропольско-го и Ф.Д. Мордухай-Болтовского./ -М.: Мир. 2015. -740с.

6. Панкратова, В.Я. Личинки и куколки комаров подсемейства Orthoclaadiinae фауны СССР. -М.: Мир. 2016.

7. Панкратова, В.Я. Личинки и куколки комаров подсемейств Podonominae и Tanypodinae фауны СССР. -М.: Мир. 2017.

8. Панкратова, В.Я. Личинки и куколки комаров подсемейства Chironominae фауны СССР. -М.: Мир. 2014.

9. Юджин Одум. Экология. В 2-х томах. -М.: Мир, 1986. Т.1- 328с.; Т.2 - 376с.

УДК 378.17:613.2(07)

**Никитина Галина Алексеевна,**  
*заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин,*

**Плешкова Елена Владимировна,**  
*преподаватель,*

**Мельникова Ирина Илнуровна,**  
*студентка специальности Сестринское дело  
Свердловский областной медицинский колледж,  
г. Екатеринбург  
e-mail: melnikova5315@gmail.com*

## **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

*Аннотация. В работе проведён теоретический анализ литературных источников в отношении продуктов, необходимых для правильного питания и их состав. Анкетирование студентов первого курса по правильному питанию и анализ результатов анкетирования студентов позволили выявить отношение студентов к вопросам правильного питания. Нами был составлен рацион питания и рекомендации по употреблению и приготовлению продуктов.*

*Ключевые слова: здоровое питание, продукты, анкетирование, рацион питания, рекомендации.*

**Nikitina G.A.,  
Pleshkova E.V.,  
Melnikova I.I.,**

*Sverdlovsk Regional Medical College, Yekaterinburg*

## **ATTITUDE TO HEALTHY EATING OF STUDENTS OF THE MEDICAL COLLEGE**

*Annotation. The paper conducts a theoretical analysis of literary sources in relation to the products necessary for proper nutrition and their composition. Questioning of first-year students on proper nutrition and analysis of the results of the student survey made it possible to identify the attitude of students to the issues of proper nutrition. We have compiled a diet and recommendations for the use and preparation of products.*

*Keywords: healthy eating, products, questionnaires, diet, recommendations.*

Актуальность темы: в настоящее время индустрия предлагает множество продуктов быстрого пригото-

ния и долгого хранения, в то время, когда домашнее питание всё менее популярно, несмотря на то, что именно оно поддерживает здоровье, предполагает более свежие и натуральные продукты. Зная о полезных свойствах витаминов, специй, а также о способах приготовления блюд, которые содержали бы гораздо большее количество полезных веществ, можно всегда оставаться здоровым и бодрым, избежать таких заболеваний как ожирение, рак и диабет, жертвами которых всё чаще становятся люди в настоящее время.

Цель этой работы: изучение отношения к здоровому питанию студентов медицинского колледжа. Задачи: 1. Изучить информационные источники по правильному питанию. 2. Провести анкетирование среди студентов по правильному питанию. 3. Проанализировать пищу употребляемую в исследуемой семье и составить рацион питания. 4. Разработать советы по употреблению и приготовлению продуктов.

В правильном питании можно выделить ряд принципов, которые необходимо соблюдать. Продукты должны быть свежими и натуральными, то есть пищу долгого хранения и быстрого приготовления следует по возможности убрать из рациона. Продукты также должны быть совместимы. Так как несовместимые продукты вместе могут вызвать засоры и препятствовать всасыванию веществ в кишечник. Нельзя позволять себе есть до появления голода и конечно нужно соблюдать норму калорий (для женщин примерно 1800 – 2300 ккал, для мужчин 2000 – 2400 ккал). Потому что в противном случае это отложение жиров и образование токсинов. Уже известные истины, о которых считаю нужным напомнить читать, смотреть что-либо во время еды нельзя так как вы не чувствуете, как насыщаетесь и конечно же пищу нужно тщательно пережёвывать,

около 20 раз [2]. Важно также учитывать время года. Летом организму нужны более холодные и менее калорийные продукты. Например, фрукты, сырые овощи, грибы. Осенью нужно настроиться на понижение температуры и сильные ветра и рекомендуется употреблять такие продукты как авокадо, коричневый рис, апельсины. Зимой полезнее продукты вроде клюквы, курицы, граната, брюссельской капусты, сухофруктов. Весна опять же период перестройки, в это время организму нужно почиститься. Следует ограничить потребление мучной пищи, отдать предпочтение крупам, белому мясу, свекле [1]. Воду же нужно пить натощак или во время еды, после же приема пищи она разжижает пищеварительные соки, однако нельзя пить холодную воду с горячей пищей, это может вызвать серьезные заболевания ЖКТ. И последний, но не менее важный пункт достаточное количество белков, жиров углеводов, витаминов и микроэлементов. Белки должны составлять 30% от нашего ежедневного рациона. Недостаток белка приводит к нарушению функционирования ферментной, эндокринной, иммунной, кроветворной, нервно-рефлекторной систем.

Жиры необходимы для выработки гормонов и усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К) и как источник энергии, однако избыток жира в пище может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям или инсульту, а в некоторых случаях способствовать раку из-за накопления холестерина, который закупоривает сосуды. Жиры должны составлять 30-35% от общего количества калорий.

Углеводы же составляют 50% нашего рациона, нарушение этой нормы повлечет проблемы с хранением тканевого белка, жировым обменом и питанием ЦНС.

Пищевая пирамида – это схематическое изображение того, как часто нужно потреблять продукты разных клас-

сов. На первой ступени, то есть в основе рациона, лежат овощи, фрукты и цельнозерновые продукты; на следующей ступени морепродукты, бобовые, соевое мясо, птица и яйца. Третья ступень — это молочные и кисломолочные продукты; на четвертом месте выпечка, макароны, красное мясо. А сохранить все полезные свойства продуктов позволяет умеренная тепловая обработка.

Отдельно хотелось бы упомянуть о полезных добавках и специях. Пыльца растений, например, способна укреплять организм человека, а также помогать при восстановлении после болезни или операции. Она содержит большое количество аминокислот, а также комплекс питательных веществ, который способствуют лучшей умственной производительности.

Принимать пыльцу следует в первой половине дня натощак, то есть лучше всего ещё до завтрака.

О полезных свойствах имбиря и кунжутных семян вы можете прочитать в моем проекте. Специи же не только делают пищу гораздо вкуснее, но и помогают ей усваиваться, а также несут в себе множество микроэлементов [3].

Как пример, Куркума –природный антибиотик, который, в отличие от синтетических препаратов, не нарушает работу ЖКТ, согревает и очищает кровь, способствует обмену веществ и имеет сильные противовоспалительные свойства, положительно влияет на печень. Эту специю можно добавлять в овощи, она идеально подходит к рису и придает особый вкус свежезваренному кофе. Очень популярны и полезны также кумин и кардамон, которые содержат большое количество минеральных веществ, благотворно влияют на нервную систему, стимулируют работу мозга и даже способствуют выходу из депрессии.

В результате работы с теоретическими материалами можно сделать вывод, что для соблюдения правильно-

го питания необходимо в умеренных количествах потреблять свежие, натуральные продукты, уменьшая количество трудноусваиваемых продуктов и соблюдая разнообразность рациона.

В практической части было проведено анкетирование среди студентов СОМК, в котором приняло участие 57 человек. По результатам видно, что многие считают пищу быстрого приготовления более вкусной и удобной; существенное число людей пренебрегает завтраками, как и ожидалось потребление мучного и мяса очень распространено, однако подавляющее число проголосовавших интересуются правильным питанием и хотят на него перейти, а, значит, данный проект имеет необходимость.

Автором также составлены здоровые рецепты блюд на завтрак, обед, ужин и десерт.

Нами были составлены рекомендации по переходу на здоровое питание, которые вы можете видеть на слайде.

В результате проделанной работы мы выявили следующее: студенты и учащиеся старших классов имеют вполне реальное представление о правильном питании и питаются в пределах допустимого. Около четверти считают правильное питание обязательным и стараются его придерживаться. Большая часть посещает фастфуд заведения несколько раз в месяц или реже; используют пищу быстрого приготовления только в случаях необходимости; подавляющее большинство регулярно завтракают; по результатам опроса также видно, что по большей части мясо и мучные продукты употребляются чрезмерно. Однако около 85% ответили, что хотят перейти на здоровое питание или считают своё питание здоровым.

Автором составлены рекомендации для студентов по правильному питанию и рецепты здорового питания. Составленные задачи были выполнены, а цель достигнута.

## Библиографический список

1. А. Г. Сушанский, В. Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания том 2. Издательский дом «Нева»; «ОЛМА-ПРЕСС», 1999. – 799с.
2. М. А. Морозов. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: Учебное пособие. Издательство «Лань» 2016. – 372 с.
3. Сайт: AYZDOROV.RU, Цветочная пыльца, URL: [https://www.ayzdorov.ru/ttermini\\_cvetochnaya\\_pilca.php](https://www.ayzdorov.ru/ttermini_cvetochnaya_pilca.php)