Здоровое питание - путь к отличным знаниям

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. От студента требуется отличное физическое и умственное состояние, умение сосредоточиться на протяжении всего дня и даже в поздние часы суток. Постоянная нехватка времени вынуждает студента не соблюдать правильный режим питания и сбалансированность рациона. Недостатки в организации питания приводят к снижению физической и умственной работоспособности, ослаблению устойчивости организма к различным заболеваниям.

Среднестатистическому человеку при умеренно активном образе жизни достаточно потреблять около 2000-2500 ккал в сутки. Студенту жизненно необходимо употреблять большее количество килокалорий (3000-3500ккал). При этом калорийность суточного рациона должна распределяться следующим образом:

* 25 % - завтрак: сытный настолько, чтобы не проголодаться в течение 3-4 часов.
* 35 % - обед: основной прием пищи в течение дня.
* 15% - ужин: должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются.
* 25 % - перекусы: их может быть от 3 до 5, включая второй завтрак и полдник.

Идеальное время для первого приема пищи с 7 до 9 часов утра. Перед завтраком желательно выпить стакан воды, это поможет запустить все обменные механизмы в организме. Что же представляет собой завтрак студента? Он, как правило, отсутствует. Пропуская завтраки, мы получаем резкое падение сахара в крови (вероятность развития сахарного диабета возрастает), нарушение обменных процессов, замедление скорости обмена веществ и повышение вероятности появления лишнего веса. Но самое актуальное для любого студента – резкое снижение внимания, ухудшение памяти, обучаемости, низкая работоспособность. Кроме того, нельзя заменять завтрак чашкой кофе или чая. Это приведет к тому, что организм начнет работать "на износ", что быстро скажется на здоровье нервной и сердечно-сосудистой системы. На протяжении всего дня студентам предстоит активно использовать свой мозг, которому необходимо "топливо" для работы – глюкоза, содержащаяся в овсяных хлопьях, гречке, финиках, пчелином меде, ягодах. Овсяная каша - источник клетчатки, цинка, кальция, магния, витаминов Е и В1. Доказано, что её включение в рацион и регулярное употребление стимулирует работу головного мозга, улучшает память и умственные способности. Обед должен быть сбалансированным и включать в себя источник белка (мясо, рыбу или птицу) и немного полезных углеводов, лучше только в виде овощей или зерновых. 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.

Постоянное нервное напряжение, которое испытывают студенты в "сезон" экзаменов ведет к дефициту витаминов группы «В» и железа. С учетом большой нагрузки на органы зрения необходимо снабжение рациона студентов источниками витамина А. Для восполнения ресурсов важно включить в рацион продукты, богатые витаминами и минералами (фрукты, овощи, молочные продукты, рыбий жир, яичный желток, печень и т.д.). Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки также снизит уровень стресса во время сессии. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой желательно включить в рацион сухофрукты.

Правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

