

Правильное питание – ключ к здоровью

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ предусматривает:

- оптимальное количество белков, жиров, углеводов (соотношение 1:13), минеральных элементов, холестерина, витаминов, калорий;
- ежедневное включение в свой рацион всех шести видов вкуса: сладкого, кислого, соленого, горького, жгучего (обжигающий рот) и вяжущего (любые бобы, чечевица, гранат, яблоки, персики). Соотношение их может меняться в зависимости от потребностей человека;
- достаточное количество свежих и тушеных овощей, фруктов, цельной крупы (достаточно одного вида), содержащей необходимое количество пищевых волокон (их недостаток может быть причиной различных расстройств системы пищеварения, от запора до рака толстой кишки);
- отказ от полуфабрикатов и продуктов, содержащих искусственные химические вещества, красители и консерванты.

Эффективные средства профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и ожирения

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

на мышцы брюшного пресса и нижних конечностей и правильное дыхание (носовое и диафрагмальное), во время выполнения которых осуществляется «массаж» органов брюшной полости. Помните, что чрезмерная физическая нагрузка приводит к ухудшению состояния кишечника. Нагружать себя нужно примерно на 50% своих возможностей. При правильном выполнении упражнений происходит увеличение жизненной энергии и силы, а не уменьшение их.

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**, которое позволяет получать пользу и удовольствие от пищи. Не ешьте, если вы расстроены. Чтобы успокоиться и устранить эмоциональное напряжение, выполните следующее упражнение. Закройте глаза и посидите спокойно тридцать секунд. В это время вы можете почувствовать неприятные физические ощущения в теле, вызванные эмоциональным стрессом. Просто держите глаза закрытыми несколько секунд, наблюдайте испытываемые вами неприятные ощущения. Не пытайтесь их подавить, просто чувствуйте их. Через минуту ощущения ослабнут или исчезнут. Откройте глаза и, когда поймете, что полностью успокоились, приступайте к еде.
- **ДОСТАТОЧНОЕ ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ ПИЩИ**, что позволит вам получить больше удовольствия и улучшит процесс пищеварения. Чтобы этого достичь, нужно отрегулировать скорость принятия пищи с

помощью следующего приема: отправив в рот порцию пищи, положите ложку или вилку на стол и не берите ее до тех пор, пока эта порция не будет пережевана и проглочена. Через 1 -2 недели вы обнаружите, что стали есть с более умеренной скоростью.

- **СОБЛЮДЕНИЕ ПЕРЕРЫВА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ** от 3 до 6 часов.

Если у вас появилось желание «перекусить», съешьте что-нибудь легкое. Постоянные перекусы приводят к нарушению пищеварения. Представьте, что вы готовите фасольный суп и через каждые

30 минут добавляете порцию фасоли - ваш суп никогда не сварится. Также и ваш пищеварительный тракт при частых перекусах не может надлежащим образом перерабатывать съеденную вами пищу.

<https://www.braslcrb.by/informatsiya/ctati/pravilnoe-pitanie-klyuch-k-zdorovyu>

Составление рациона с учетом возрастных особенностей

Питание студентов нужно составлять с учетом таких особенностей молодых людей:

- Быстрый метаболизм — диеты с низкой калорийностью в этот период ни к чему;
- Все еще интенсивный рост и формирование мышечного корсета — определяют высокую потребность в белках, особенно для парней;
- Подвижность — студенты постоянно в движении, делают несколько дел сразу и тратят на это много энергии;
- Постоянная спешка — мало у кого находится время на готовку сложных блюд, поэтому чем проще рацион, тем лучше для девушек и парней;
- Другие приоритеты — молодые люди предпочитают помимо учебы общаться, веселиться и интересно проводить время, поэтому много времени вопросу питания уделять не могут;
- Недостаточно продолжительный сон, поэтому продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, чтобы она восстанавливалась.

Главные правила

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

- Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый

килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее;

- Питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить;
- Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества;
- Быстрые углеводы желательно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие — его лучше съесть в первой половине дня;
- Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи;
- Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.

Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса.

Как составлять бюджетный рацион: лайфхаки

Большинство молодых парней и девушек склонны экономить на продуктах в пользу других, более важных для них нужд. Поэтому их рацион часто состоит из дешевых и вредных продуктов, хорошо насыщающих благодаря огромному количеству сахара, крахмала и усилителей вкуса в составе. Мнение, что здоровая еда стоит очень дорого — стереотипное и ошибочное, здоровый рацион можно адаптировать практически под любой кошелек.

Вот несколько секретов:

1. Планирование. Если заранее спланировать меню на неделю, составить список необходимых продуктов и закупать их 1 раз в неделю, то можно сэкономить как время, так и деньги. Чем реже человек посещает супермаркеты, тем целее его деньги. Продумать меню — это максимум полчаса, но сэкономленные средства удивят;
2. Покупать продукты неразрекламированных брендов и в скромной упаковке или без нее. Траты на рекламу, коробки, пакеты для фасовки — это и есть практически половина стоимости еды;
3. Покупать фрукты и овощи дешевле всего тогда, когда на них сезон.

4. Замораживать овощи, фрукты и зелень с лета, когда их стоимость очень низкая. Тогда зимой не будет надобности в покупных.
5. Отказаться от газированных напитков и питьевой воды в бутылках. Фильтрованная вода из-под крана вполне подходит для ежедневного употребления.
6. Включить яйца в ежедневное меню. Они недорогие, считаются богатым источником белка, полезных жиров и надолго утоляют голод.
7. Носить с собой здоровые перекусы. Если не покупать на ходу фастфуд, шоколадные батончики и булочки, можно удивиться тому, как экономятся средства.
8. Покупать нужные нескоропортящиеся товары по скидкам наперед.
9. Есть каши. Большинство круп доступны, и их надолго хватает.

Режим

Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть.

Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

Пример распорядка питания студентов по часам:

1. 7:30 — завтрак;
2. 9:30 — перекус;
3. 12:30 — обед;
4. 15:00 — перекус;
5. 18:00 — ужин;
6. 20:00 — второй ужин.

Пример меню на день для парней

Питание студентов будет разным для представителей разных полов. У парней от природы лучше развит мышечный корсет и быстрее метаболизм, поэтому:

- им необходимо больше белков, чем девушкам;
- они могут употреблять углеводную пищу во второй половине дня без опасения набрать вес;
- для набора массы необходимо есть большими порциями.

Пример меню на день:

1. Завтрак — овсяная каша на молоке, омлет с сыром, цельнозерновой хлеб с маслом, кофе с молоком;
2. Перекус — бутерброд из цельнозернового хлеба, 2 яйца вкрутую и 50 г авокадо;
3. Обед — плов с индейкой, цельнозерновой хлеб, салат из свеклы, чернослива и грецких орехов, заправленный растительным маслом;
4. Перекус — рисовые панкейки с творогом и ягодами;
5. Ужин — гречневая каша, овощи на пару, запеченная рыба;
6. Второй ужин — кефир с отрубями.

Пример меню на неделю для девушек

Девушки физиологически больше склонны к полноте — природой предусмотрено наличие жировой прослойки для того, чтобы женщина смогла выносить и выкормить ребенка в условиях голода. Поэтому им необходимо есть небольшими порциями и отказаться от углеводной пищи во второй половине дня — это поможет сохранять стройность.

Кроме этого, девушкам важно есть много продуктов, богатых полезными жирами для сохранения красоты и молодости кожи, крепости волос и ногтей: семена льна, чиа, орехи, авокадо, жирная морская рыба.

Пример правильного питания студентов-девушек:

1. Завтрак — овсяный блин с начинкой из изюма, орехов и бананов, кофе с молоком;
2. Перекус — бутерброд из цельнозернового хлеба с отварным мясом и помидором;
3. Обед — овощное рагу с любым постным мясом;
4. Перекус — сырники с черносливом без муки и сахара;
5. Ужин — рыбные паровые котлеты, салат из огурцов, зелени и капусты, заправленный растительным маслом.
6. Второй ужин — 100 г творога 5 %, 10 г льняных семян.

Советы по организации питания

Полезные рекомендации по питанию студентов, которые помогут все успевать:

1. Приобрести контейнеры и раскладывать в них еду на несколько дней вперед. Это поможет тратить меньше времени на готовку и транспортировать блюда с собой;

2. Подписаться на несколько блогов с полезными и простыми рецептами, чтобы сохранять понравившиеся. Так будет легче и быстрее составить меню;
3. Делать заготовки с вечера: замачивать горох, фасоль, размораживать мясо и рыбу, пользоваться режимом отсрочки при приготовлении блюд в мультиварке;
4. Вести пищевой дневник, куда можно вписывать: списки необходимых продуктов, рецепты, интересные идеи касательно меню, информацию о скидках в различных продуктовых супермаркетах;
5. Никогда не пропускать завтрак — утренний прием пищи позволит не чувствовать голод минимум 2-3 часа после приема пищи, запустит обменные процессы и сохранять работоспособность.

Чем дополнить сбалансированный рацион

Здоровое питание студенту принесет больше пользы, если совмещать его с:

- Приемом витаминных комплексов;
- Регулярными физическими нагрузками;
- Посещением бани/сауны хотя бы раз в месяц;
- Здоровым сном — не менее 8 часов в сутки;
- Контрастным душем;
- Уходовыми процедурами в домашних условиях: скрабирование, увлажнение, питание кожи, массаж, обертывания
- Практикой разгрузочных дней или детокс-диет для очищения организма.

Правильное питание и нехватка времени

В любом случае правильное сбалансированное питание требует затрат времени и усилий. Но энергичность, хорошее настроение и самочувствие, которое оно дает студенту, позволят ему успевать гораздо больше, чем когда он ест нездоровую пищу на ходу. Связано это с тем, что быстрые углеводы, несмотря на свойство быстро насыщать, вызывают упадок сил и сонливость, поскольку считаются очень тяжелыми для усвоения.

<https://osnovazdorovya.com/info/blog/sovety-pokupatelyam/pravilnoe-pitanie-studentov-osobnosti-ratsion-i-rekomendatsii/>