

СТРУКТУРА ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ДРАЙВЕР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У сучасному світі спостерігається різка зміна традиційної структури харчування, що спричинено впливом різноманітних факторів, таких як: технологічний прогрес, глобалізація, зміни у способі життя та культурні тенденції. За останні десятиліття темпи життя значно пришвидшилися, люди стали більше зайняті, тому зараз їм бракує часу абсолютно на все, навіть на приготування та споживання здорової їжі, на жаль, ця проблема стосується і здобувачів вищої освіти.

Проблема забезпечення потреб людини у високоякісних, біологічно-повноцінних харчових продуктах – одна з найважливіших у повсякденному житті. Особливо це стосується молоді, оскільки раціональне харчування забезпечує нормальний розвиток організму, а також є однією з ознак здорового способу життя [1].

Однією з основних проблем у структурі харчування здобувачів вищої освіти є споживання продуктів швидкого приготування, які достатньо лише залити окропом, і напівфабрикатів, які часто багаті на штучні добавки, консерванти і надмірну кількість цукру та солі. Такі продукти, хоч і можуть бути доволі смачними та на їхнє приготування витрачається мінімум часу, але також вони мають низьку харчову цінність, можуть спричинити збільшення ваги, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, серцево-судинні захворювання та призводити до інших розладів.

Другою проблемою є нерегулярність харчування та перекуси між прийомами їжі. Багато студентів через надмірне навантаження в університеті пропускають основні прийоми їжі, а потім компенсують це переїданням у зручний момент. Подібні дії можуть спричинити різке коливання рівня цукру в крові, що в свою чергу призводить до проблем з обміном речовин, надмірної ваги та погіршення загального самопочуття.

Третьою проблемою є недостатнє споживання фруктів, овочів та інших корисних продуктів. Велика кількість студентів через відсутність достатньої кількості коштів, особливо взимку, не отримує достатньо вітамінів, мінералів та інших корисних речовин, які необхідні для здоров'я.

Харчування є найважливішим чинником що визначає функціонування захисних систем організму від негативних впливів навколишнього середовища у тому числі радіаційного опромінення. Їжа для живого організму це джерело енергії продуктів обміну речовин та пластичного матеріалу. Поняття «раціональне харчування» – означає введення в раціон оптимальних за кількісним та якісним складом основних харчових компонентів білків жирів вуглеводів, мінеральних солей а також біологічно активних елементів їжі вітамінів, гормонів. Добовий раціон прийнято розділяти на: сніданок (25% добової енергетичної цінності), обід (це основний прийом їжі за день, який становить 30-35% норми), підвечірок (15-20% від загальної потреби) та вечерю (20% добової норми). У першу половину дня варто вживати білкову їжу, у другу – вуглеводну та молочно-рослинну. Обов'язково слід включати у структуру харчування хліб грубого помелу, кисло-молочні продукти, печінку, рибу, зелені овочі, фрукти, натуральні соки та фреші, горіхи і рослинні олії.

Отже, сучасний світ диктує свої правила у всіх сферах, і харчування не стало винятком. З одного боку, ми маємо безпрецедентний доступ до різноманітних продуктів з усіх куточків планети, а з іншого – надзвичайно швидкий темп життя, урбанізацію та маркетингові стратегії, що призвели до змін у структурі харчування, які негативно впливають на наше здоров'я. Особливу увагу до харчування слід проявляти здобувачам вищої освіти, адже правильно сформований раціон зараз є запорукою збереження здоров'я та формування корисних харчових звичок на майбутнє. Нестача в організмі вітамінів та мінеральних речовин негативно впливає на самопочуття та загальний стан здоров'я студентів, знижуючи при цьому і рівень засвоєння знань.

Список літератури

1. Димань Т. М., Мазур Т. Г., Нагорнюк О. М. Структура харчування студентської молоді: матеріали І між-нар. наук. - практ. конф./ Екотрофологія. Сучасні проблеми. Біла Церква, 2023. С. 153-156.