

УДК 330.567.222+371.212

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

М. И. Данилина

*курсант 214 взвода факультета
правоохранительной деятельности
Белгородского юридического института
МВД России имени И. Д. Путилина
Научный руководитель: А. Н. Воротник,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук*

Сбалансированное питание обеспечивает высокую степень трудоспособности и выносливости, максимально длительную активность, а также нормальный жизнедеятельностный процесс человека, способность вести сопротивление неблагоприятным и вредным условиям окружающей среды.

Правильное питание составляется с учетом индивидуальных особенностей, возраста, трудовых особенностей человека, половых различий, а также национальных и климатических условий. К основным принципам рационального питания можно отнести правильный режим питания; пищевую умеренность; приток в человеческий организм определенных пищевых макро- и микроэлементов в правильных соотношениях; разнообразие пищевой корзины.

Нерациональное и вредное питание — это главная причина возникновения заболеваний пищеварительного тракта, почек и мочевыводящих путей, опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Для курсантов вузов МВД России проблема питания стоит очень остро. В связи с недостаточным количеством времени у курсантов отсутствует возможность соблюдать правильный и сбалансированный режим питания. Во время учебы у курсантов преобладает сидячий образ жизни. Как следствие, возникает гиподинамия, которая в сочетании с небогатым рационом питания отрицательно сказывается на организме юношей и девушек. Неправильное питание приводит к эмоциональному и нервному дисбалансу (нервозность, ухудшение памяти, бессонница). В период сессии (особенно первый семестр) нагрузка (физическая и умственная) может достигать до 13–14 часов в сутки.

Таким образом, основными рекомендациями по улучшению качества рациона питания для обучающихся могут выступить: регулярное питание без пропусков приема пищи (не менее 3–4 раз в сутки); перекусы между приемами пищи; сокращение потребления вредных продуктов (чипсы, суши, гамбургеры, пицца, сухарики, шоколад, газированные напитки и т. д.); снижение лишнего веса (если есть такая необходимость), отказ от различных диет, наносящих губительный вред здоровью.