

димых в месяц по ЗОЖ, пропаганде грудного вскармливания, проф. прививок и др.).

Предложить родителям объединиться в группы по интересам («Мы рекомендуем здоровый образ жизни»). Укрепить материально-техническую и информационную базу амбулаторно – поликлинического учреждения.

Литература:

1. Ищенко О.Ю. Савощенко И.В. Оценка эффективности деятельности нефрологического отделения государственного бюджетного учреждения здравоохранения [Журнал] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М.: Медицина, 2014 г. - № 1. С. 29-32.
2. Кучеренко В.З. Общественное здоровье и здравоохранение. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Ефименко С.О.

*МАОУ ВО "Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования"
Краснодар, Россия*

В современном мире множество соблазнов, один из которых еда. Сегодня "на каждом углу" можно найти какой-нибудь уютный ресторанчик, суши - бар или закусочную быстрого питания. И мы с радостью там кушаем, а почему и нет? Это удобно, быстро и самое главное вкусно. Но, к сожалению, мало кто задумывается о вреде этой пищи.

Неправильное питание приводит к развитию таких заболеваний как сахарный диабет, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гастродуоденит, гастрит и т.п.), сердечно-сосудистые заболевания, рак, гипертония, атеросклероз, булимия, анорексия, заболевания кожи и многих других органов и систем [1,2,3].

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Человек, который правильно питается физически активен, бодр и энергичен; у него хороший сон и аппетит; он редко болеет; у него хорошее зрение и слух; его кожа, волосы и ногти выглядят здоровыми. Люди, питающиеся в фаст-фудах, употребляющие соленую, жирную или острую пищу похвастаться хорошим самочувствием не могут.

Итак, что же представляет собой правильное питание? Во-первых, это употребление в пищу продуктов, которые содержат в себе все необходимые питательные вещества:

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- клетчатку;
- витамины;
- минеральные вещества [3,4].

Во-вторых, это режим. Наиболее правильным является следующий режим питания: Завтрак 7.30-8.30

Самый важный прием пищи, он должен быть богат белками. Например, яйца, творог или другие молочные продукты, орехи, семена, сыр, сок.

Обед 11.30-13.30

Должен быть сбалансированным и включать в себя источник белка (мясо, рыбу или птицу) и немного полезных углеводов, лучше только в виде овощей или зерновых. Немного полезных жиров из оливкового масла, орехов или авокадо тоже принесут пользу.

Полдник 15.00-16.00

Может включать в себя углеводы, лучше только в виде какого-нибудь фрукта, каши или цельнозерновой булочки.

Ужин 18.30-20.00

Ужин, как и обед, должен быть полноценным и хорошо сбалансированным. После ужина наступает так называемая «Зона опасности». Прием пищи в это время вызван только психологическим, а не физиологическим голодом. Только желание поднять себе настроение может повлечь вас к холодильнику.

Вряд ли кому-то нужно доказывать, что наше здоровье, учеба, карьера и даже жизнь во многом зависят от того, что мы едим. Поэтому ученые развитых стран озаботились проблемой борьбы с неправильным питанием, которое приводит к развитию множества болезней. В результате исследований была создана пирамида здорового питания. Она была разработана американскими диетологами Гарвардской школы общественного здоровья. Главный принцип пищевой пирамиды заключался в следующем: продукты, расположенные в основании пирамиды очень полезны для нашего организма, поэтому мы должны употреблять их чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньше в них полезных элементов, а, следовательно, и кушать их нужно как можно реже [2,3,5].

Теперь рассмотрим каждую ступень данной пирамиды.

В самом низу пищевой пирамиды находится вода, которая должна поступать к нам в организм ежедневно не менее 1,5 - 2 литров. Также здесь разместились физические упражнения.

На следующей ступени находятся 3 группы продуктов:

1) Овощи и фрукты (помидоры, огурцы, морковь, свекла, цветная капуста, лук, чеснок, дыня, арбуз, яблоки, груши, виноград, гранат и т.п.)

2) Растительные жиры (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, арахисовое, рапсовое, льняное масло)

3) Цельнозерновые продукты (хлеб грубого помола, отруби, неочищенный (бурый) рис, гречка, овсянка, макаронные изделия из цельнозерновой муки).

Данная группа продуктов содержит мало жиров и богата витаминами (Е, В1, В2, РР), минералами (калий, магний, кальций, железо, фосфор), пищевыми волокнами, растительным белком. Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

На следующей ступени 2 группы продуктов:

1) Орехи, бобовые, тофу.

2) Рыба, морепродукты, птица, яйца.

Они являются полноценными белками, содержащими все незаменимые аминокислоты. Рыба богата витамином А, яйца содержат витамины А, В, D и минералы такие как железо, фосфор, кальций. Орехи, бобовые богаты растительными белками, полезными жирами, пищевыми волокнами, а также витамином Е.

Далее вверх, на следующей ступени находятся молочные продукты - творог, кефир, сметана, сыр и многие другие. Данные продукты являются источниками полноценных животных белков, витаминов А, Е, D, В2, В6, В12, кальция, магния, фосфора, цинка, йода. Кисломолочные продукты содержат бифидо- и лактобактерии, обеспечивающие нормальную работу кишечника.

И вот верхушка пищевой пирамиды, на которой представлены продукты, содержащие в себе скорее вредные, чем полезные вещества. Это красное мясо, колбасы, белый хлеб, сладости, газированные напитки, макаронные изделия, картофель, фаст-фуд.

От этих продуктов рекомендовано отказаться! [3,4,5].

Слева от пирамиды расположены витаминно-минеральные комплексы (используются по назначению врача при недостаточном

содержании витаминов и минералов в организме).

Нами было проведено тестирование, в котором приняли участие студенты 2 курса специальности "Клиническая психология". Ребятам было предложено ответить на 15 вопросов о том, как они питаются. Результаты исследование показали, что 40% опрошенных придерживаются правильного питания и соблюдают режим; 35% питаются неполноценной пищей, но имеют определенный режим питания; 25% опрошенных не имеют режима питания и часто употребляют вредную пищу. Также отдельно был проведен опрос среди студентов, которые питаются неправильно. Выяснилось, что 15% из них имеют заболевания желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, правильное питание основа здоровья и хорошего настроения, а здоровое питание, это путь к здоровой жизни.

Литература:

1. Батурин, А.К., Мендельсон, Г.И. Питание и здоровье: проблемы XXI века // Пищевая промышленность. – 2005
2. Богатырев А.Н. Качество пищи и культура питания // Пищевая промышленность. – 2010
3. Никифоров, Г.С.,- « Психология здоровья», Питер, 2006
4. http://properdiet.ru/komponenty_pitanija/
5. <http://zozhlegko.ru/food/piramida-pitaniya-pishhevaya-piramida.html>

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
УЧЕБНОГО ВОЕННОГО ЦЕНТРА
КубГАУ**

Ефимкин Я.С., Дробышев В.И.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет»
Краснодар, Россия*

Вопросы развития профессиональной направленности на современном этапе выходят на первый план во всех областях высшего и профессионального образования. Подготовка специалистов на первичные офицерские должности Вооруженных сил имеет большое значение для обороноспособности страны.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что формирование профессиональной направленности у будущих офицеров может занимать до пяти и более лет, а в современных условиях это довольно длительный