

ности мозговой деятельности, снижение тревожности и беспокойства, улучшение настроения. У 25% участников была заметно снижена раздражительность, что позволило сменить импульсивные необдуманные действия взвешенными решениями и дружеской поддержкой. Среди положительных симптомов 15% ребят указывают на прекращение головных болей и появление возможности спокойного и глубокого сна. Проведенная работа показала, что релаксация является эффективным методом профилактики психофизического напряжения и поддержания организма в стрессовых ситуациях.

**Заключение.** Таким образом, релаксация – это способ самопомощи, призванный сбавить обороты эмоционального напряжения и привести себя в норму. Этот метод прост в применении, не требует идеальных окружающих условий и приспособлений. Если ежедневно практиковать методику в течение 3 недель, организм ее запомнит и сможет применять автоматически в случае необходимости.

Применение релаксационных приемов позволяет воздействовать как на психическое, так и на физическое оздоровление организма. Способность расслабляться – это очень важное умение, которым должен обладать каждый современный человек.

#### Список цитируемых источников

1. Айвазян, Т.А. Прогрессивная (прогрессирующая) мышечная релаксация / Т.А. Айвазян, // Интернет-источник : <http://www.neuroclinic.ru/index.php?id=1438>.
2. Алексеев, А.В. Настройка настроения / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.
3. Ауэрбах, С., Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Ауэрбах, С. Гремлинг. – СПб. : Питер, 2002 – 240 с.
4. Беминг, У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах / У. Беминг, // Пер. с нем. – Мн., 1985.
5. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 496 с.

**ЛЕВАНЕВСКАЯ К. И., гр. А-40,**

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ДИЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Введение.** Вегетарианские диеты – питание растительной и молочной пищей, а также яйцами, с отказом от мясной пищи животного происхождения, полувегетарианские диеты (флекситарианство) – менее строгая форма вегетарианства, допускающая потребление плоти животных в пищу, а также строгая веганская диета приобретает все большую популярность, особенно среди молодежи.

Веганство – наиболее строгая форма вегетарианства, исключая потребление продуктов животного происхождения – получило признание в качестве здорового и потенциально терапевтического диетического выбора, а также средства лечения, начиная от сердечно-сосудистых и заканчивая онкологическими заболеваниями.

**Цель работы.** Определить влияние вегетарианских диет на организм человека.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и информации интернет источников по проблеме исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Исходя из результатов исследований, было определено, что строгие вегетарианские диеты, часто вызывают дефицит полезных питательных веществ в организме и пагубно сказываются на здоровье человека [1].

Нам удалось ознакомиться с небольшим количеством исследований, которые строго оценивают и сравнивают всеядные, вегетарианские и веганские диеты.

По опросу BritishSocialAttitudes 2014 года 29% населения Великобритании сократило количество потребления мяса в течение 2014 года. В США за последние 10 лет потребление мяса снизилось на 15%.

Причины сокращения потребления мяса многогранны: беспокойство за состояние собственного здоровья, окружающей среды, животных, наличие проблем безопасности пищевых продуктов по отношению к мясу, экономия денег. И беспокойства людей не являются беспочвенными. По многочисленным исследованиям вегетарианцы имеют самый низкий индекс массы тела, у флекситарианцев он чуть выше, а у приверженцев мясоедения самый высокий [2].

Согласно пресс-релизу Международного агентства по изучению рака при Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), красное мясо отнесено к категории «возможных канцерогенных продуктов», а обработанное красное мясо – к числу «продуктов, вызывающих рак». В рамках исследования 96000 женщин, было выявлено, что вегетарианцы имели значительно меньший риск заболеваний по сравнению с мясоедами и меньшее различие с флекситарианцами [3]. По риску рака предстательной железы, данные 26346 мужчин, показали, что только вегетарианские диеты были связаны с уменьшением риска развития рака [4]. В других работах, отмечается, что у песко-вегетарианцев – допускающих употребление рыбы и морепродуктов – был самый низкий риск колоректального рака, за ними следуют вегетарианцы, веганы и флекситарианцы, у мясоедов показатель самый высокий [5].

В Европейском Союзе, сахарный диабет типа 2 и нарушенная толерантность к глюкозе представляют собой две из основных проблем общественного здравоохранения. Так, три мета-анализа перспективных исследований подчеркнули, что диета, богатая потреблением красного и обработанного мяса, является важным и независимым фактором риска диабета 2 типа [6, 7, 8]. Большая часть имеющихся исследований, подтверждающих связь между потреблением мяса и риском развития диабета 2 типа проведены в США, а также в странах Европы.

Из Австралийского исследования по охране здоровья женщин (данные 9113 женщин), следует, что показатели слабого железа, дефицита железа или анемии были самыми высокими среди вегетарианцев (42,6%), за ними следуют флекситарианцы (38,6%), а затем невегетарианцы (25,5%) [9]. Из исследований, посвященных профилю диеты омега-3, показали, что вегетарианские диеты приводили к снижению уровня наиболее важных кислот [10].

Школой медицинских наук, питания и диетологии университета Ньюкасла, по исследованию психического здоровья молодых женщин в возрасте 22-27 лет по типу питания, было выявлено, что у женщин, употребляющих мясо, состояние психического здоровья находится в лучшем состоянии, чем у вегетарианок.

Если перед человеком стоит задача полностью отказаться от мяса, то следует знать, что для начинающих вегетарианцев очень важно соблюдать сбалансированное питание, в противном случае недостаток мяса будет заменяться бесчисленным количеством мучной пищи и высоко сахаросодержащими продуктами. Помимо привычной растительной пищи необходимо включать в рацион продукты, богатые растительным белком: бобовые – фасоль, чечевица, нут, маш, цельные крупы – гречка, пшено, киноа. Осторожным нужно быть с орехами из-за их высокой калорийности. Восполнять дефицит витаминов специальными добавками.

Из этого следует, что вегетарианство не является самым желательным способом питания. Но не стоит забывать о существовании флекситарианства. Флекситарианство – это гибкое вегетарианство. Суть питания в циклах, в которых человек чередует периоды с легкой растительной пищей и с употреблением мяса. Таким образом, эта модель питания не призывает полностью отказываться от мяса, яиц, молока, рыбы, однако рекомендует ограничить их употребление. Флекситарианство включает в себя потребление большого количества фруктов и овощей.

Многие расценивают этот принцип питания как переходный этап из мясоедов в любителей растительной пищи. Гибкий рацион часто сравнивают с классическим постом христианской религии.

ВОЗ всё активнее говорит о том, что полный отказ от употребления животных продуктов в равной мере вредит здоровью, как и стопроцентное мясоедение. Флекситарианство – наиболее приемлемая и здоровая альтернатива стопроцентному веганству. Было подсчитано, что переход к диетам на растительной основе, которые согласуются со стандартными руководящими принципами питания, может помочь снизить смертность на глобальном уровне на 6-10% [11].

**Заключение.** Сохранением соблюдения растительной диеты при дефиците полезных питательных веществ в организме может стать флекситарианство – более щадящий образ питания с чередованием растительной пищи и пищи животного происхождения. Флекситарианство – это путь к оздоровлению и принятию того факта, что мясо – это лишь часть продуктов, доставляющих приятное насыщение и потребление его не столь важно, как усвоение растительной продукции.

#### Список цитируемых источников

1. Craig W.J. Health effects of vegan diets. Am. J. Clin. Nutr.(2009)URL: <https://academic.oup.com/ajcn/article/89/5/1627S/4596952> (дата обращения: 01.04.2020).
2. NatCen. Are We Eating Less Meat? A British Social Attitudes Report.(2016). URL: <http://www.natcen.ac.uk/our-research/research/british-social-attitudes-are-we-eating-less-meat> (дата обращения: 01.04.2020).
3. Penniecook-Sawyers JA, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Beeson L, Knutsen S, Herring P, et al. (2016) Vegetarian dietary patterns and the risk of breast cancer in a low-risk population. British Journal of Nutrition. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26987270> (дата обращения: 01.04.2020).

4. Tantamango-Bartley Y, Knutsen SF, Knutsen R, Jacobsen BK, Fan J, Beeson WL, et al. (2016) Are strict vegetarians protected against prostate cancer? The American Journal of Clinical Nutrition. URL: <http://ajcn.nutrition.org/content/103/1/153> (дата обращения: 01.04.2020).
5. Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. (2013) Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev (in English). URL: <http://cebp.aacrjournals.org/content/22/2/286> (дата обращения: 01.04.2020).
6. Aune D, Ursin G, Veierad MB (2009) Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Diabetologia, 52, pp. 277-287. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00125-009-1481-x> (дата обращения: 01.04.2020).
7. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D (2010) Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus. A systematic review and meta-analysis. Circulation, 121, pp. 2271-2283. URL: <http://circ.ahajournals.org/content/121/21/2271> (дата обращения: 01.04.2020).
8. Pan A, Sun Q, Bernstein AM et al (2011) Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. The American Journal of Clinical Nutrition, 94, pp. 1088-1096. URL: <http://ajcn.nutrition.org/content/94/4/1088#fn-1> (дата обращения: 14.03.2020).
9. Sherwin RS, Anderson RM, Buse JB et al (2003) The prevention or delay of type 2 diabetes. Diabetes Care, 26, pp. 62-69. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12502620?dopt=Abstract> (дата обращения: 01.04.2020).
10. Baines S, Powers J, Brown WJ. (2007) How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17411462> (дата обращения: 01.04.2020).
11. Tusso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. (2013) Nutritional update for physicians: plant-based diets. URL: <http://www.thepermanentejournal.org/issues/2013/spring/5117-nutrition.html> (дата обращения: 01.04.2020).

**ПЕРЕЦ М. А.**, гр. А-40

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ПРОБЛЕМЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний.

Статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Это происходит из-за того, что студенты чаще всего питаются крайне нерегулярно, 1-2 раза в день, перекусывая на ходу, всухомятку, многие не пользуются услугами столовой.

Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, ввести кратковременные приемы пищи (перекусы), ко-