

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-

которые не вредят здоровью, а наоборот стимулируют работу всех органов, помогают молодому организму правильно функционировать [1].

Цель работы. Определить полезные продукты для кратковременного приема пищи «перекусов» у студентов.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. При выборе продуктов для кратковременного приема пищи следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов, а также отсутствие времени на полноценный обед. Для «перекусов» не годятся: продукты из фастфуда; пирожки; печенье, батончики, кукурузные палочки и другая продукция в шуршащих упаковках – это «сухие» продукты, которые приводят к обезвоживанию организма, дисфункции желчевыводящей системы, что вызывает падение работоспособности, вялость и усталость. Жирные продукты: красная рыба, икра, жирные сорта мяса – эти продукты смогут максимально усвоиться при наиболее активной работе органов пищеварения, что бывает лишь при основном полноценном приеме пищи. Кофе блокирует работу желчевыделительной системы и нарушает пищеварение. Его можно употреблять не ранее 30-40 минут после приема пищи. Орехи в чистом виде – это достаточно сухой продукт, очень концентрированный по составу питательных веществ и при частом употреблении в качестве перекуса может спровоцировать явления холестаза (застоя желчи в желчных путях).

Здоровый «перекус» – это продукты с высоким содержанием белка и сложных углеводов. Калорийность их относительно невысока, тем не менее они дают долговременную энергетическую подпитку, улучшают пищеварение, способствуют росту мышечной ткани. Мы предлагаем варианты правильных перекусов для студентов БрГТУ и выдвигаем предложение о внедрении данных продуктов в продажу буфетов университета.

Фитнес-батончики бывают двух типов: одни состоят из злаковых хлопьев (иногда с добавлением сушеных ягод, сухофруктов, орехов или черного шоколада), основа других – фрукты и орехи. Фруктово-ореховые батончики – оптимальный выбор для проголодавшихся офисных работников, но особенно они рекомендованы тем, кто часто прибегает к физическим нагрузкам – спортсменам, постоянным посетителям фитнес-клубов, людям, работающим на свежем воздухе. Оба типа батончиков полезны и являются отличным вариантом для легкого перекуса. Однако важно, чтобы в их состав не входили сахар, ароматизаторы, красители и консерванты.

Мюсли бывают сырыми и запеченными – оба типа можно есть с молоком или кефиром, сырые также можно добавлять во фруктовые салаты, а запеченные – есть просто так. В натуральных мюсли много клетчатки, улучшающей работу кишечника, они прекрасно насыщают и содержат витамины. Кукурузные хлопья не так полезны, поскольку зачастую содержат много растительных масел и сахара. Запеченные мюсли с медом и сухофруктами калорийнее диетических, но зато содержат дополнительную дозу витаминов и минералов.

Орехи. Практически все разновидности орехов содержат высокую дозу витаминов Е и В3, много калия, фосфора и магния. Они улучшают память, способность к концентрации внимания и работоспособность. Орехи понижают уровень холестерина, уменьшают риск инфаркта и оказывают благотворное влияние на половую сферу. Орехи очень калорийны, поэтому не стоит съедать более 10 граммов за раз.

Все фрукты и ягоды полезны, богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Однако в некоторых из них, например, в винограде, бананах, инжире, манго, хурме и вишне, очень много сахара. Обратить внимание следует на фрукты с низким содержанием сахара: грейпфруты, арбуз, клубнику, клюкву. Яблоки, которые давно стали символом диетического питания: в них много витаминов, они богаты железом и клетчаткой, но при этом обладают свойством усиливать аппетит.

Овощи. К самым полезным овощам – то есть тем, в которых высокое содержание витаминов сочетается с низкой калорийностью – относятся брокколи, редис, морковь, баклажаны, сладкий перец, капуста, сельдерей. Можно запечь овощи на гриле (перец, кабачки, баклажаны, морковь, свекла, тыква, помидоры подходят для этого очень хорошо) и сделать вегетарианский сэндвич на цельнозерновом хлебе.

Цельно зерновые булочки и хлебцы также считаются прекрасным выбором для полезного перекуса. Цельно зерновые хлебцы изготавливают из размоченных, измельченных и спрессованных злаков. Это тяжелый, слегка влажный хлеб с грубой текстурой. В нем огромное количество клетчатки; он улучшает обменные процессы и состояние сосудов, понижает уровень холестерина, содержит витамины группы В, необходимые, в частности, для работы нервной системы. Однако 100 граммов такого хлеба содержат 300–350 калорий, а если добавлены орехи, семечки и сухофрукты, то калорийность ещё выше.

Натуральный йогурт, кефир, ряженка и прочие кисломолочные продукты – это приятный легкий перекус. Бонус – высокое содержание кальция, строительного материала зубов и костей. Лактобактерии, которые содержатся в кефире, помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, но рассчитывать только на них в борьбе с диагностированным дисбактериозом не стоит. Все-таки кефир – это еда, а не лекарство.

Магкейк, или «торт в кружке», – это разновидность диетического кекса, который очень популярен среди любителей полезного питания, употребляющих магкейки в качестве завтрака, полдника или перекуса.

Магкейк запекают в кружке буквально за 5-7 минут в микроволновке. Конечно же, полезным этот десерт является только в том случае, если он приготовлен без сахара и жира. Наличие в составе сахарозаменителей позволяет не отказывать себе в сладком, но и не набирать при этом лишних калорий.

Смузи вошли в моду примерно семь лет назад. Немногие любят грызть сырую морковь, а вот в виде пюре она привлекательнее. Смузи рекомендуется тем, кто не особенно любит овощные и фруктовые салаты: позволяет ввести в рацион такие продукты, какие мало кто стал бы есть просто так, например,

свеклу или сельдерей. Не забывайте о том, что нашим зубам и деснам для здоровья требуется постоянная нагрузка, которая отсутствует, если питаться жидкостями постоянно [2].

Заключение. В процессе исследования были выявлены полезные продукты для быстрого питания студентов. Как относится к своему питанию, каждый решает сам. Мы рекомендуем использовать полезные продукты. Благодаря потреблению предлагаемых продуктов для «правильных перекусов», мы способствуем сохранению здоровья молодого поколения нашей страны.

Список цитируемых источников

1. Проблемы питания современных студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://xreferat.com/8/17-1-problemy-pitaniya-sovremennyh-studentov.html>. – Дата доступа: 26.02. 2020

2. Здоровый перекус — для здоровых людей: топ-10 групп продуктов для быстрого утоления голода [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.kp.ru/guide/poleznye-perekusy.html>. – Дата доступа: 02. 03. 2020

СКИРТА А. С., гр.ЭУ-34,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – В. А. Филиппов, заведующий кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Упражнения улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов. Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором физических упражнений и методических приемов. Определяя содержание каждого занятия, необходимо уметь подобрать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, и при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Поэтому проблема поиска рациональных методов и средств физического воспитания и оздоровления студентов в условиях учебной деятельности в вузе является чрезвычайно актуальной.

Цель работы. На основе теоретического исследования определить средства и методы физического воспитания, направленные на оздоровление и спортивную подготовку у студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.