

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ**

МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО – МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ,
що присвячена 85-річчю заснування
Дніпропетровського національного університету

Дніпропетровськ,
17-20 вересня 2003 року

Г. П. Грибан

Державний агроекологічний університет

ПОЛПШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ РАДІОНУКЛІДНОГО ЗАБРУДНЕННЯ ШЛЯХОМ СПЕЦІАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Основним джерелом попадання в організм людини радіонуклідів є вживання забруднених радіонуклідами продуктів і води, яке можна значно зменшити за рахунок вибору продуктів харчування, кулінарної обробки харчових продуктів, підбору спеціальних страв з адаптогенними властивостями.

Метою даного дослідження було вивчення ролі харчування в умовах радіонуклідного забруднення навколишнього середовища та розробка практичних рекомендацій для раціонального і спеціального харчування студентів університету.

Для досягнення мети досліджень нами вирішувалися основні завдання, а саме: 1) вивчення режиму і раціону харчування студентів; 2) розробка рекомендацій для зменшення попадання радіонуклідів в організм студентів» шляхом вживання продуктів харчування і води; 3) визначення окремих продуктів, спеціальних страв, додаткових харчових добавок і вітамінних препаратів, які містять радіозахисні речовини або їх елементи, мають адаптогенні і імуномодельючі властивості; 4) практичне втілення в навчальний процес з фізичного виховання рекомендацій раціонального харчування в умовах радіонуклідного забруднення.

Проведені нами дослідження виявили досить багато серйозних недоліків в харчуванні студентів. Студенти практично не дотримуються ніяких норм харчування (73,6% опитаних), режим харчування відсутній у 84,2%, раціону харчування не дотримується 95, 7% студентів. З фізіологічної точки зору харчування є неповноцінним, виходячи з віку, статі, навчальних і фізичних навантажень, участі в змаганнях та відпочинку тощо. Не враховуються принципи досягнення енергетичного балансу, відсутнє науково обґрунтоване співвідношення між основними харчовими речовинами - білками, жирами та вуглеводами, недостатня кількість вживається продуктів, які містять мінеральні речовини та вітаміни, в основному харчування одноманітне.

Опитування показало, що тільки 37,4% студентів знають основні продукти харчування, які містять в собі радіозахисні харчові речовини, або є корисними для вживання в умовах радіонуклідного забруднення. Вживання картоплі у 61,3% студентів перевищує в 1,3-2,2 рази фізіологічні потреби організму, майже всі студенти надмірно споживають чисті вуглеводи (цукор, кондитерські вироби, варення, джеми), що є не бажаним в умовах радіонуклідного забруднення.

Споживання овочів у добовому раціоні в зимово-весняний період у 74,4% студентів є незадовільним і забезпечує потребу в них лише на 25-65%, а споживання свіжих фруктів і ягід в цей період майже не забезпечує потреби організму (винятком є лише яблука, які споживають в достатній, а іноді і більшій нормі, але лише у 32,6% опитаних студентів). Овочі і фрукти містять не крохмальні вуглеводи (альгінати, полісахариди, харчові волокна, пектинові речовини), які володіють радіозахисними властивостями. Радіонуклідозв'язуючою активністю щодо цезію-137 володіють яблучний, буряковий і цитрусовий пектини.

Вивчення добового раціону студентів, показало надмірне вживання жирів тваринного походження, що шкідливо впливає в умовах підвищеного радіаційного впливу. Недостаток в організмі жирів рослинного походження призводить до затримки росту, зниження опірності організму, сухості і ЖІНІ шкіряних покривів. В зв'язку з цим нами розроблена лекція "Особливості харчування в умовах радіонуклідного забруднення", яка додатково впроваджується в навчальний процес з фізичного виховання.