

УДК 613.2

Агаева Сабрина Вугар кызы
студент

Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

Суркова Анастасия Дмитриевна
студент

Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

Тихонов Константин Константинович
студент

Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

Дадей Вадим Александрович
студент

Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

Научный руководитель: Лобыгина Наталья Михайловна
доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул

ПОЛЬЗА В ОТСЛЕЖИВАНИИ КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье нами было проведено исследование о
вреде употребления высококалорийных продуктов питания, расчет

расхода калорий в сутки при разных видах активности и образе жизни, опрос учащихся об их питании и образе жизни, сопоставление этих двух величин, с целью выявить процентное соотношение студентов, находящихся в зоне риска ожирения или уже имеющих это заболевание. Также в статье указаны формулы расчета калорий в составе продуктов, данные о проблемах со здоровьем, связанных с ожирением, статистические данные о смертности из-за ожирения и возможные методы борьбы с этим.

Ключевые слова: *ожирение, правильное питание, калорийность, болезни ЖКТ и сердца, здоровый образ жизни.*

Agaeva Sabrina Vugar kyzy
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Surkova Anastasia Dmitrievna
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Tikhonov Konstantin Konstantinovich
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Dadey Vadim Aleksandrovich
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

BENEFITS OF TRACKING CALORIC PRODUCTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

***Abstract.** In this article, we conducted a study on the dangers of eating high-calorie foods, calculating calories per day for different types of activity and lifestyles, interviewing students about their nutrition and lifestyle, comparing these two values, in order to identify the percentage of students in risk zone of obesity or already having this disease. The article also contains formulas for calculating calories in foods, data on health problems associated with obesity, statistics on mortality due to obesity and possible methods to combat this.*

***Key words:** obesity, proper nutrition, calorie content, gastrointestinal tract and heart diseases, healthy lifestyle.*

Цель исследования: измерить количество энергии, содержащихся в различных видах продуктов и сформировать правильный рацион питания студента.

Задачи:

1. Подсчитать средний расчет калорий студента в сутки;
2. Выявить вкусовые потребности студентов;
3. Рассчитать, подходит ли рацион студентов под их образ жизни
4. Оценить полученные результаты.

Предмет исследования: энергия, содержащаяся в различных видах продуктов.

Объект исследования: продукты питания.

Гипотеза: нами высказывается предположение, что частое включение высококалорийных продуктов в повседневный рацион

питания может привести к проблемам со здоровьем и развитию различных патологических процессов.

Методы исследования: исследования публицистических и научных источников, наблюдение, измерения, анкетирование, анализ.

Введение

В наше время калории становятся дешевле с каждым днем. Это становится настоящей проблемой всех слоев населения. Проблемой ожирения.

На протяжении миллионов лет эволюции наш организм приучал себя запасать калории «про запас» в жировую прослойку. Во времена, когда человеку требовалась добывать пищу при помощи охоты и собирательства, он тратил на это огромные объемы энергии. Пищу нигде было хранить, её нужно было употреблять сразу. Были удачные и неудачные дни охоты. Человек выжил в то время, лишь благодаря тому, что организм научился делать запас в виде жира.

Сейчас же, в наше время, чтобы получить сытный обед – достаточно сходить в кафе или в магазин. Большинство из нас ведут размеренный и медленный ритм жизни и потребляют сверхнужное количество калорий, которые откладываются в жировое депо. Отсюда и проблема с ожирением, мы не можем побороть свою физиологию, на формирование которой ушли миллионы лет. Но мы можем контролировать объем энергии, которую поглощаем и расходует. Многие считают, что самой важной частью состава продукта являются белки, жиры и углеводы (далее БЖУ). Но мало кто задумывается о самой калорийности продуктов, она почти всегда независима от содержания в ней БЖУ. Для наглядности, - многие считают, что сметана – это полезный продукт, а майонез –

нет. Но тем не менее, калорий меньше в майонезе, следовательно, со сметаны расползеть можно гораздо быстрее. Все твердят о пользе орехов, но никто не говорит о том, что их нужно кушать 2-3 штуки в день, потому что они нереально калорийные. Ожирение – чума 21 века, в 2016 году уже 1.9 миллиарда людей имели избыточный вес. А каждый год порядка 3 миллионов людей умирают от ожирения.

Калорийность продуктов питания.

Углеводы, белки и жиры являются питательными веществами, дающими энергию для поддержания жизни и обеспечения физической активности. Термин «калория» используется для измерения энергии в пище, и, к сожалению, сегодня мы считаем, что калорий должно содержаться как можно меньше. Так же, как и по отношению к остальным элементам рациона, мы стремимся к правильному количеству калорий: не слишком мало и не слишком много. Но, прежде всего, нам хотелось бы поглощать калорийную пищу, которая давала насыщение и не позволяла вам переесть/

Сам термин калория является величиной из области термодинамики, которая представляет собой раздел физики. Так, 1 килокалория или ккал - это количество энергии (тепла), которое необходимо для того, чтобы подогреть 1 л воды на 1°C.

1 грамм жира при сгорании способен нагреть на 1°C 9 граммов воды, следовательно, 1 г жира = 9 калориям.

1 грамм углеводов (древесины, клетчатки), сгорая, нагревает на 1°C 4 грамма воды, из этого следует, что 1 г углеводов = 4 калориям.

1 грамм белка, сгорая, способен нагреть 4 грамма воды на 1°C, соответственно 1 г белка = 4 калориям.

Средний расход калорий в день при малой активности.

Средний расход калорий человека в возрасте 18-25 лет при малой активности составляет ~1500кКал.[1]

Опрос студентов об их образе жизни и питании.

Примерно 25% опрошенных студентов стараются следовать здоровому рациону питания, следить за калорийностью пищи и ведут средне-активный образ жизни.

Примерно 55% опрошенных студентов не следят за своим рационом питания, ведут малоподвижный образ жизни.

Оставшиеся 20% опрошенных студентов ведут активный здоровый образ жизни, строго следят за своим питанием и имеют четкий график своих приемов пищи.

Сопоставление рационов питания студентов с их образом жизни.

25% опрошенных студентов имеют риск получения заболеваний ЖКТ из-за нерегулярного рациона питания, но риск ожирения у них невысок, т.к. они успевают израсходовать свой дневной запас энергии, полученный из пищи.

55% опрошенных студентов имеют высокий шанс возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний ЖКТ, печени. Также эти студенты имеют проблемы с избыточным весом, а у некоторых можно диагностировать ожирение различных стадий.

20% опрошенных студентов активно занимаются спортом и следят за своим питанием. Риск заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения крайне низок.

Оценка результатов исследования.

По полученным, в ходе работы, данным, можно увидеть, что практически половина студентов не задумывается о том, какие последствия могут иметь употребления высококалорийной пищи, алкогольных напитков и ведение малоподвижного образа жизни. Ожирение ведет к болезням ЖКТ, ЦНС и сердечно-сосудистой системы, нарушениям работы репродуктивной функции. Если не начать бороться с этим, то в будущем, население нашей планеты может видоизмениться в худшую сторону. Ведь многие болезни передаются наследственно, а число болезней и смертности среди детей и так очень высоко.[2]

Выводы

Россия находится на третьем месте в мире по распространенности ожирения и избыточной массы тела: более 30% трудоспособного населения страдает избыточной массой тела и ожирением. Но в нашей стране нет четкого вектора, направленного на борьбу с этой проблемой

Всем должно быть ясно, что профилактика ожирения является одним из основополагающих принципов оздоровления нашего общества, так как основная причина высокой смертности тучных людей - это не само ожирение, а его тяжелые сопутствующие заболевания.

В ходе проведенной исследовательской работы мы выявили проблемы с питанием у половины опрошенных учащихся. Нужно разрабатывать меры по борьбе с избыточным весом.

Необходимо также вести пропаганду здорового образа жизни в частности разъяснять учащимся основы здорового питания. Придерживаться правил правильного питания совсем не сложно.

Самое главное, чтобы это вошло в привычку. Это должно стать приоритетным направлением в образовательном учреждении, т.к. последствия нарушения здорового питания будут сказываться и на дальнейшем учебном процессе, и в будущем на трудоспособности человека.

Список литературы

1.Министерство здравоохранения Кировской области. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medkirov.ru/site/lsp180b0b>

2.Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по республике Алтай.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://04.rosпотребнадзор.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/12186-01042020.html>