

Правильное питание студентов



Большинство современных представителей молодежи не придерживаются каких-либо правил в питании. Бесконечные студенческие хлопоты накладывают особый отпечаток на их стиль жизни, заставляя переходить на вредный фаст-фуд, перекусывать буквально на бегу и не вдаваться в подробности состава продуктов.

Между тем, от качества и режима приема пищи зависит не только самочувствие, но также физическое и интеллектуальное развитие. Несбалансированный рацион приводит к серьезным проблемам со здоровьем - если не в настоящем, то в обозримом будущем, и, хотя оправданий для него можно перечислить великое множество (банальная нехватка денег / нервное перенапряжение / расстройства сна / дефицит свободного времени), именно привычки самого студента становятся решающим негативным фактором.

Здоровый рацион для студента

Молодым людям свойственна постоянная спешка. Собираясь на учебу по утрам, они попутно решают массу задач, поэтому на то, чтобы сесть и спокойно позавтракать, времени, как правило, не находится. Пропустив первый прием пищи, студенты едва доживают до конца первой пары, после чего вереницей устремляются в киоск за углом. Конечно же, там их поджидают не первые и не вторые блюда, а всевозможные булочки, хот-доги, сладкие батончики и гамбургеры - вот так и получается, что сухомытка всецело замещает собой полезную еду.

Если вдуматься, организовать вполне приличный завтрак можно даже в «экстремальных» условиях динамичной студенческой жизни. Согласитесь, просыпаться всего на четверть часа раньше привычного времени - не такая уж непосильная задача. Выкраивая несколько минут для утренней трапезы, вы ощутимо взбодритесь, настроитесь на плодотворную учебную деятельность, а заодно убережете себя от перспективы заработать мучительный гастрит или язву.

Для раннего приема пищи подойдет легкая, но вместе с тем питательная еда с низким содержанием жира: овсянка, рисовая или гречневая каша, постная ветчина, мюсли с кефиром, пюре из картофеля, спагетти, творог и свежие овощи. Не стоит забывать и о фруктах — они могут быть совершенно любимы на ваш вкус, да и в плане выбора напитков особых ограничений тоже нет. Разумеется, сладкая газировка автоматически подпадает под запрет, зато в остальном допускается разнообразие: традиционные кофе и чай можно чередовать с различными соками, компотами, какао и киселями.



Не менее важным принципом правильного питания студента является здоровый обеденный перекус. К середине дня уже ощущается некая усталость и упадок сил, так что пища должна выступить источником дополнительной энергии. Справиться с этой миссией под силу бутерброду (желательно с сыром, а не сомнительной колбасой), банану или зрелой груше, любимым орешкам, натуральному йогурту либо обыкновенному кефиру.

Еще лучше, если у вас есть возможность устроить комплексный обед. На первое подойдет сытный супчик или борщ (чтобы не перегружать желудок, порцию желательнее сократить), за ним последует рыба или мясо с овощным гарниром. Завершить трапезу лучше чаем или свежесжатым соком, также можно позволить себе десерт. Помните о том, что поступление горячей пищи обязательно должно стать ежедневным ритуалом — в таком виде продукты гораздо лучше перерабатываются организмом.

Перекус между обедом и ужином — дело добровольное. В этот период рекомендуется подкрепляться чем-нибудь легким, к примеру, яблоком или зеленым чаем с коржиком. То же самое касается и вечерней трапезы: на исходе дня вам будет вполне достаточно творожной запеканки, стаканчика кефира, фруктового или овощного салата (как вариант, тертая морковь + грецкие орехи + изюм + заправка из сметаны). Завершать прием пищи необходимо минимум за три часа до сна.

Полезные напитки

Рассуждая о наполнении рациона, нельзя не затронуть тему напитков. Правильное питание студента должно подкрепляться употреблением достаточного объема жидкости. Наибольшую популярность в учебной среде снискали всевозможные энергетические тоники и кофе. Их преимущества заключаются в умении быстро улучшать концентрацию, восполнять утраченные силы, а также избавлять от сонливости. Обратная сторона, конечно же, тоже присутствует: бодрящего действия хватает на довольно ограниченный срок, и на смену перевозбудимости неотвратимо приходят утомление, рассеянность, заторможенное состояние или даже депрессия.

Вместо того, чтобы злоупотреблять этими вкусными, но противоречивыми напитками, переходите на обычный апельсиновый фреш. Тонизирующее действие сока не сопровождается побочными эффектами, не говоря уже о том, что витаминов ему явно не занимать. Цитрусы прекрасно утоляют жажду, параллельно прогоняя хандру и утомление.

Наряду с соками стоит употреблять как можно больше чистой питьевой воды. Полтора-два литра, составляющие суточную норму жидкости, должны поступать размеренно по ходу всего дня.

Питание во время сессии



Сдача экзаменов — дело серьезное и весьма непростое. В эту пору вдвойне важно придерживаться здорового рациона, ведь организм испытывает колоссальный стресс и нуждается в витаминной подпитке.

Наилучшими помощниками для гибкого ума станут бобовые, орехи, сухофрукты и зелень, то есть продукты, богатые магнием: шпинат, тыквенные семечки, фасоль, миндальные орехи.

Найти железо можно в крупах и яблоках.

Витаминами линейки В поделятся рыба, яйца, пшеничные отруби и молочные продукты (в частности, творог и йогурт).

Немаловажно кушать побольше цитрусовых и свежих фруктов: они обостряют внимание, позволяют быстрее запоминать информацию, а также повышают выносливость.

Богатейшими источниками цинка признаются морская рыба, фасоль и горошек, хлеб и индейка. Данный элемент тоже нацелен на улучшение памяти и мыслительных процессов.

Включив хотя бы часть этих продуктов в повседневное меню, вы можете смело рассчитывать на продуктивную учебу, безоблачное настроение и непреходящую бодрость духа!