

detkityumen.ru

## Пять принципов правильного питания для студентов

### О чем нужно помнить во время учебы

Студенческие годы — фантастическое время, когда перед молодыми людьми открывается новый мир. Многие уезжают учиться в другие города или съезжают от родителей. Но не всегда готовы к самостоятельной жизни.

Лекции, семинары, экзамены, новые знакомства — в водовороте событий так легко забыть, что нужно питаться три раза в день. А о правильном питании вообще вспоминают единицы учащихся. Хотя растущий организм в связи с увеличением энергозатрат очень нуждается в полезных веществах, витаминах, микро- и макронутриентах.

### Пять правил здорового питания для студентов

#### Правило 1: Откажитесь от фаст-фуда

Необходимо понимать, что дешевые рестораны общественного питания, которые находятся рядом с учебным заведением или общежитием, не есть источник полезных, здоровых и сбалансированных продуктов.

Зато в такой еде имеется переизбыток калорий, соли и сахара, что вредно для состояния всего организма. Особенно — нервной и сердечно-сосудистой систем.

#### Правило 2: Пейте больше воды

Каждый раз, выходя из дома, обязательно берите с собой бутылочку воды. "Среднестатистическому" взрослому человеку требуется минимум 1,5 литра воды в сутки.

Если вы чувствуете утомление от лекций, возможно, вашему организму просто не хватает жидкости. Сладкие газированные напитки и энергетики не считаются — с ними в ваш организм "приплывет" больше вреда, чем пользы.

#### Правило 3. Не забывайте есть фрукты и овощи

Профилактика гиповитаминоза крайне важна для молодых людей.

Например, бананы — источник калия и витамина В6, необходимых для хорошего функционирования нервной системы. Яблоки и апельсины богаты клетчаткой и витамином С, а значит, обеспечивают хорошую работу кишечника и защищают иммунитет. Свекла и сладкий перец содержат антиоксиданты, которые также укрепляют защитные силы организма.

Можно взять фрукты и овощи с собой на пары — для низкокалорийного и полезного во всех отношениях перекуса. Это будет гораздо более рациональным и осознанным выбором, чем пицца или сосиска в тесте.

#### Правило 4: Не пропускайте завтрак

Завтрак буквально "сделает ваш день". От того, что вы съедите, зависит количество вашей энергии и скорость обменных процессов. Лучший вариант плотного завтрака — тарелка овсянки, йогурт, а также стакан

апельсинового сока или просто цельный фрукт.

### **Правило 5. Соблюдайте режим**

Полноценные завтрак, обед и ужин — залог здоровья вашего организма. Вместе с едой усваиваются пищевые вещества, которые необходимы для строительства нервных клеток, мышечной и костной ткани.

Пропуская приемы пищи, вы рискуете недополучить витаминов и минералов, а это значит, что обменные процессы будут протекать с отклонениями.

### **Что будет, если забыть о принципах правильного питания**

Не хочется пугать, но пропущенные обеды и пицца всухомятку на бегу могут иметь серьезные последствия. Причем уже сразу, а не десятки лет спустя. Степень бедствия может быть разной: от банального переутомления до язвы желудка и даже диабета и ожирения, предупреждают в Роспотребнадзоре.

Чтобы не доводить свой молодой организм до больничной койки, необходимо отладить режим и состав питания, поскольку они являются одними из основных составляющих здорового образа жизни.

<https://vsluh.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5393/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5393/)