


НЕ ПОРА ЛИ ПОДКРЕПИТЬСЯ?



У студентов горячая пора – они сдают сессию. Многие считают, что не спать по ночам, питаться урывками и бесконечно тонизировать себя кофе – нормально. Мол, нельзя терять времени на приготовление еды или даже на поход в столовую. Нужно учиться не поднимая головы... У Заслуженного врача России, профессора Татьяны Дмитриевой на этот счёт своё мнение.

Даната МУХАМЕТШИНА
Фото Евгения ТОЛМАЧЁВА

– Татьяна Владимировна, насколько важно правильно питаться, особенно во время сессии?

– Думаю, статистика об этом скажет лучше: болезни органов пищеварения, приводящие к временной нетрудоспособности, занимают четвёртое место после болезней органов дыхания, травм и сердечно-сосудистых проблем. Связано это с тем, что молодые люди, в частности студенты, нерегулярно и неправильно питаются, недосыпают, курят, мало двигаются, пребывают в стрессе.

– Как вы считаете, можно ли пропустить завтрак?

– С точки зрения физиологии, завтрак нужен. Просыпаясь, ваш организм активно испытывает потребность в питательных веществах, если до этого вы ели 7-8 часов назад. В качестве завтрака лучше всего подойдут продукты, содержащие «медленные» углеводы и клетчатку. Например, гречневая или овсяная каши. Хорошо съесть небольшую порцию салата, а из белковой пищи – рыбу, яйца, нежирное мясо в вареном, тушёном или запечённом виде. Диетологи рассчитали, что завтрак должен составлять 25% дневного рациона, обед – 40-50%, ужин – также 25%.

– Какими последствиями чревато употребление фастфуда?

– Во всех странах мира фастфуд – самая дешёвая еда. В его состав входит большое количество пищевых добавок,

негативно сказывающихся на состоянии организма. При приготовлении фастфуда применяется масло – при термической обработке оно выделяет много канцерогенов. Кроме того, перенасыщенные жирами продукты имеют высокую калорийность, что приводит к нарушению функций многих систем и липидного обмена. К сожалению, Россия сегодня по распространённости ожирения догнала США. В нашей стране сейчас – эпидемия ожирения. И быстрое питание в этом играет не последнюю роль.

– Многие студенты сейчас отказываются от супов. Что скажете по этому поводу?

– Суп – не только первое, но и главное блюдо обеда. Супы возбуждают аппетит и повышают секрецию желез пищеварительного тракта, возмещают до 25% потребности организма в воде. Эти блюда ненавязчиво регулируют работу пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта в целом. Поэтому супы нужно есть обязательно.

– Какие продукты, активизирующие работу мозга, можно есть в период сессии? Какие напитки и витамины помогут повысить работоспособность?

– Важную роль в нормальном функционировании головного мозга играют витамины группы В и С. Они способствуют улучшению памяти, мышления и внимания, оказывают комплексное действие на нервную систему. Йод помогает

улучшить работу мозга и регулировать метаболизм. Из напитков я рекомендую зелёный чай — это настоящая сокровищница драгоценных лечебных свойств. Работоспособность повышают и несколько капель настойки женьшеня.

– Кофе для студентов стал «вторым хлебом». С кофе мы начинаем день и заканчиваем, выпивая по 5-10 чашек. Это нормально?

– Действительно, чашка-другая чая или кофе в течение дня стимулирует психическую активность за счёт содержания в этих напитках танина и кофеина. Однако эти вещества положительно влияют лишь в умеренных дозах. Выпив три-четыре или больше чашек кофе, вы рискуете утратить хорошую реакцию и ясность ума.

– Как же всё-таки сдать хорошо сессию и остаться здоровым?

– Я рекомендую вам распланировать свой режим дня: учёба, питание, сон, физические упражнения. Сведите к минимуму кофе и сигареты. Альтернативой этому могут быть фито-чай и спорт. Питание должно быть дробным: 4-5 раз в день. Употребляйте больше белков (мясо, рыбу, морепродукты), овощей, фруктов, мёда, орехов и растительных жиров. Эти простые рекомендации необходимо выполнять с раннего возраста. Недаром русская пословица гласит: «Береги платье снову, а здоровье смолоду». **Н. В.**