Фатхуллина Дилара Камилевна

студентка

Научный руководитель

Хайруллин Ильдар Тагирович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Казанский государственный

энергетический университет»

г. Казань, Республика Татарстан

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ В США

Аннотация: работа посвящена оценке физического состояния студентов колледжей США (бакалавриат). Рассмотрены основные факторы в образе жизни, влияющие на состояние здоровья студентов во время учебы в колледже, — питание, сон, физические упражнения. Даны рекомендации по сохранению здоровья и снижению рисков заболеваний.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, зарубежный опыт, питание, сон, физическая активность.

Здоровье – это аспект жизни, который, по сути, является одним из важных факторов основной деятельности человека. В этой статье мы изучили оценку восприятия студентами колледжей Америки здорового образа жизни и его влияния на их здоровье. Здоровый образ жизни измерялся диетой, физическими упражнениями и сном. Результаты исследования показывают, что большинство студентов колледжа ведут умеренный здоровый образ жизни, только 50,0% питаются здоровой пищей, 48,7% страдают железодефицитной анемией (ЖДА), в то время как 46,3% спят менее семи-девяти часов, 38,7% страдают от увеличения массы тела (ожирения) и только 34,0% часто занимаются спортом [2].

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Здоровье способствует общему благополучию и общему образу жизни. Рассмотрим несколько факторов в образе жизни человека,

которые помогут сохранить его здоровье среди студентов колледжей и снизить факторы риска основных заболеваний.

Базовая диета и питание. Употребление правильного количества питательных веществ имеет важное значение для нормального функционирования организма. Когда студенты поступают в колледж, их рацион питания ухудшается, и они набирают или теряют вес. Студенты колледжа часто пропускают приемы пищи, а контроль веса и потребления пищи либо отсутствует, либо нарушен. Сегодня мы сталкиваемся с диетическими предпочтениями и проблемами в питании, такими как экзотические иностранные продукты питания, пищевые добавки, подсластители с высоким содержанием сахара, альтернативы с низким содержанием жира, продукты питания без холестерина и различные виды продуктов с высоким содержанием белка или углеводов, или низкокалорийные продукты. Колледж — это сложная среда, в которой необходимо поддерживать хорошее питание. Сбалансированные диеты, как правило, выходят за рамки колледжа из-за определенных особенностей студенческой жизни, которые включают:

- доступ к большому количеству нездоровых блюд в столовых;
- непредсказуемый график и схемы приема пищи;
- напряженный образ жизни.

Эти препятствия могут способствовать недостаточному потреблению питательных веществ. Здоровое питание является ключом к нынешнему и будущему крепкому здоровью, даже если студенты не имеют избыточного или недостаточного веса, плохое питание подвергает их риску различных медицинских проблем, включая диабет, болезни сердца, гипертонию, остеопороз и хроническую анемию. Кроме того, при недоедании человек может ежедневно чувствовать себя плохо, потенциально испытывая депрессию и формируя низкий иммунитет.

В колледже можно придерживаться сбалансированной, питательной диеты, но для этого просто требуются определенные усилия. Очень важно сосредоточиться на основных группах продуктов питания, включая цельные зерна, ярко окрашенные овощи и фрукты, нежирные или обезжиренные молочные продукты, нежирное мясо и бобовые, а также полезные жиры в рационе. В то же

время свести к минимуму продукты с высоким содержанием насыщенных и транс-жиров, а также сладкие высококалорийные напитки, избегать пропусков приема пищи, потреблять перекусы с высоким содержанием питательных веществ, такие как орехи, фрукты, сырные палочки с низким содержанием жира. Многие студенты предпочитают рестораны быстрого питания, которые предлагают, как правило, фастфуды с содержанием жира и натрия.

Плохое питание в течение четырех лет жизни приведет к недоеданию, что повлечет за собой усталость, неспособность справиться со стрессом и беспокойство. Увеличение веса является еще одним признаком неправильного питания.

Выбор экологичных и полезных продуктов питания необходим для поддержания здорового образа жизни. Обнаружено, что расстройства пищевого поведения, такие как анорексия и булимия, более распространены среди студенток колледжа, чем среди населения в целом.

Сон – еще один важный аспект здоровья человека. Было установлено, что студенты колледжей в Америке являются частью населения, которое не получает достаточного количества сна в сравнении со взрослым населением. Сон – это естественное состояние для людей, когда они устают. Студенты, которые были лишены сна в течение 24 часов, жаловались на головные боли, чувствовали слабость и усталость. Недостаток сна приводит к снижению способности студентов успешно сдавать экзамены и др. [1, с. 121]. Многочисленные исследования показали, что недостаточный сон увеличивает риск развития у человека серьезных заболеваний, включая ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания., Недостаточный сон связан с этими и другими проблемами со здоровьем и считается важным фактором риска. Лишение сна влияет на здоровье студента и его способность концентрироваться. Недостаток сна изменяет резистентность к инсулину, что связано с повышенным риском развития диабета 2 типа. Большинство экспертов приходят к выводу, что достаточно качественный сон может быть так же важен для здоровья и благополучия, как питание и физические упражнения.

Физические упражнения — это еще один аспект, который важен для здоровья человека. Физические упражнения имеют важное значение для повышения физической активности и продления здоровой жизни. Активность и регулярные физические упражнения могут предотвратить серьезные хронические заболевания, такие как проблемы с сердцем, диабет, высокое кровяное давление, боли в спине, остеопороз, боли в суставах, ожирение и другие заболевания. По данным Американской ассоциации здравоохранения колледжей, физические упражнения обеспечивают и физическое, и психическое здоровье. Это укрепляет иммунную систему и способствует правильному уровню сахара в крови. Ежедневные физические упражнения и сбалансированное питание влияют на общее состояние здоровья и хорошее самочувствие.

Учеба в колледже — это лучшее время для студентов, чтобы понять, как важно уделять время здоровому образу жизни, потому что привычки, которые молодой человек приобрел в студенчестве, как правило, сохраняются и во взрослой жизни.

Список литературы

- 1. Пилчер Дж.Дж. Как недосыпание влияет на психологические переменные, связанные с когнитивными способностями студентов колледжа / Дж.Дж. Пилчер, А.С. Уолтерс // Журнал здоровья американского колледжа. 1997. №46 (3). 225 с.
- 2. Ханаа Галеб Аль-Амари. Восприятие студентами колледжа здорового образа жизни и его влияние на их здоровье / Ханаа Галеб Аль-Амари, Недаа Аль-Хамис // J Nutr Пищевая наука 5:437. doi:10.4172/2155-9600.1000437