

*Клусикова Анастасия Дмитриевна*

студентка

Научный руководитель

*Конобейская Анжелика Владимировна*

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВИТГРАСС – СУПЕРФУД СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема сбалансированности питания студенческой молодежи, наличия в их рационе полезных продуктов, в частности содержащих необходимые витамины и микроэлементы, которые влияют на здоровье и работоспособность студентов высших учебных заведений. Цель – выявить полезные напитки, которые будут насыщать организм и давать дополнительную энергию и бодрость организму, комплексно его оздоравливать.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, здоровый образ жизни, рациональное питание, витаминизация, физическая культура.

Не секрет, что в настоящее время здоровье является одним из ключевых фактор, влияющих на трудоспособность и психологическое состояние человека, а значит желание и возможность развиваться, вести полноценную жизнь. В конечном итоге именно здоровье нации определяет нравственный климат в обществе, влияет на состояние экономики и качество жизни граждан.

Изучение здоровья современных студентов – актуальная проблема, требующая всестороннего научного анализа и активного участия в её обсуждении различными специалистами. Студенты – это будущие специалисты, предприниматели, родители, защитники страны – их состояние здоровья напрямую отражается на работоспособности и результатах всевозможной деятельности, а значит имеет огромное значение для страны.

Между тем, современная кризисная социально-экономическая ситуация в России негативно влияет на здоровье студента. Экономический кризис, экология оказали негативное воздействие на социальное здоровье молодежи. В последние годы ограниченные материальные ресурсы государства использовались, как правило, на лечение и оказание неотложной помощи, а профилактике заболеваний и популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) не уделялось должного внимания. Всё это привело к ухудшению здоровья студентов России. По оценкам Росстата общая заболеваемость подростков и молодежи в 2019 г. по сравнению с 2015 г. лет выросла на 7% [6].

Основных критериев, способствующих улучшению состояния здоровья студентов вуза, является приверженность здоровому образу жизни. Одним из его компонентов является здоровое питание, так как это база, на основе которой строится общее здоровое и бодрое состояние организма, отличное настроение, внешняя привлекательность и работоспособность [10].

Все теории питания пытаются решить одну проблему: обеспечение организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. По мнению специалистов-медиков правильное питание основывается на соблюдении режима (оптимально четырехразовое питание с интервалом 4–5 часов между приемами пищи); соблюдении калорийности рациона, соотношении белков, жиров, углеводов; утоление потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты) [8, 9].

Согласно ФБУЗ Центру Гигиены и Эпидемиологии, все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном участии витаминов, которые входят в состав более 100 ферментов, запускающих огромное число реакций, способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспособливаться к ухудшающейся экологической обстановке. Витамины и витаминные комплексы играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают наш организм более устойчивым к болезням [7].

Изучение проблем и методов улучшения питания студентов является актуальным в настоящее время. В условиях вузовского обучения студенты в учебном процессе очень нагружены не только умственно, но и физически, особенно в период сессии, нагрузка увеличивается вплоть до 15–16 час в сутки. Это все сопровождается нарушением труда, отдыха и питания. Нерегулярное питание, перекусывания на ходу и всухомятку 1–2 раза в день приводит к нехватке различных витаминов. Врачи все чаще наблюдают такое заболевание, как авитаминоз у студентов [3].

Авитаминоз – это заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины. Нехватка витаминов усугубляется недосыпанием, несбалансированным рационом, большими физическими нагрузками для студентов. Особенно ярко симптомы этого заболевания проявляется во время занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» [4].

По данным социологического опроса, проведенного в Астраханском Государственном Техническом университете в 2018 году, у 15% опрошенных студентов на уроках физической культуры часто болит голова, 3% студентов испытывают головокружение и 12% студентов тошноту во время занятий физической культурой, а 58% студентов ответили, что чувствуют усталость после уроков физической культуры [4].

Эпидемиологические исследования в России показывают значительную распространённость авитаминоза у людей 18–25 лет, как раз в эту возвратную категорию и попадают студенты высших учебных заведений. Также преподаватели отмечают, что у студентов, которые готовятся к сдаче ГТО чаще всего ослабленный организм, неспособный проводить длительные интенсивные физические нагрузки, показатели их физической активности падают и сдать ГТО становится все сложнее. В сложившейся ситуации необходимо внедрение в жизни студентов практических мер, которые будут направлены на сохранение их здоровья: улучшения качества питания и проведения витаминизации [4].

Витаминация – это мероприятия, которые направлены на восполнение потребности организма в витаминах. Витаминация осуществляется двумя способами: целенаправленным приемом отдельных витаминов или их сочетаний в виде специально синтезированных фармакологических препаратов; потреблением определенного вида пищевых продуктов, которыми богаты именно данные разновидности витаминов [4].

Большинство витаминов содержится в пище, но следует помнить, что продукты не содержат их в достаточном объеме для удовлетворения физиологических потребностей. Также необходимо отметить, что содержание витаминов в натуральных продуктах растительного происхождения зимой и весной существенно снижается [5].

По мнению Института Творческого Здоровья, одним из наиболее эффективных и экономически доступных способов кардинального улучшения обеспеченности студентов витаминами является регулярное употребление зеленого сока из ростков пшеницы – витграсса [2].

Человечеству давно известно о целебных свойствах пшеницы. Как древние египтяне, так и японцы знали, что эта трава является мощным кровяным тоником. Не так давно представление о том, что здоровье можно получать посредством употребления пшеницы было открыто вновь доктором Энн Вигмор, распространившей данное учение. В Латвии, во время Первой мировой войны, она наблюдала как ее бабушка ухаживала за ранеными солдатами, делая травяные примочки из пшеницы. Будучи еще подростком, Доктор Энн вылечила себя от гангрены. Уже позже она вновь обратилась к росткам, когда у нее появился рак прямой кишки. Ее образ жизни, основанный на живой пище, сейчас практикуется в многочисленных оздоровительных центрах по всему миру [2].

Витграсс – это живой продукт, представляющий из себя 6–7 дневные ростки зерна пшеницы, из которых выжимается сок методом холодного отжима, благодаря чему напиток содержит в себе максимум полезных витаминов и микроэлементов. Данный напиток был признан лучшей зеленой пищей после серии интенсивных сельскохозяйственных исследований, возглавляемых доктором

Чарльзом Шнабелем и при содействии д-р Джордж Колер, д-р Ричард Грэм, Конрад А. Elvehjem и ЕВ Харт в 1930 году, 40-х годов и в 50-е годы. При этом, изготовление этого сока впервые началось еще в США в 1950-х годах некой Энн Вигмор [1].

Особо следует отметить, что они проводили сравнительный анализ ростков пшеницы с другими зелеными культурами, включая шпинат, брокколи и люцерну, который показал, что в витграссе содержится более широкий спектр витаминов, минералов, антиоксидантов, аминокислот, незаменимых жирных кислот и ферментов [2].

Употребление данного напитка, по утверждению исследователей, приводит к следующим результатам:

- укрепление иммунной системы;
- детоксикация на клеточном уровне;
- снижение воспалительных процессов в организме;
- укрепление нервной системы;
- улучшение зрения;
- улучшение результатов анализа крови;
- ощущение физического и психологического комфорта;
- улучшение сна.

Данный напиток богат минералами – 92 минерала, необходимых организму, содержит полноценный белок, содержащий более 20 аминокислот, и имеет более высокую плотность белка, чем любой другой источник пищи. Более 30 ферментов в составе сока, один стакан витграсса эквивалентен 1 кг отборных овощей. Также этот напиток содержит 70% хлорофилла, а так как молекула хлорофилла практически не отличается от гемоглобина (красные кровяные клетки, которые несут кислород), сок ростков пшеницы насыщает кислородом ваш организм, стабилизирует баланс рН в организме [2].

Данные исследования о «золотом» соке свидетельствуют о том, что его употребление в настоящее время важно, как никогда, особенно для студентов, ведь в маленькой порции содержится максимальная концентрация необходи-

мых витаминов и минералов. Если часть преподавателей будет информировать студентов о существовании зеленого сока из ростков пшеницы – у них будет возникать интерес к новому и неизведанному эликсиру здоровья, а значит возрастет вероятность изменения их рациона питания, которое будет способствовать укреплению и оздоровлению молодого организма.

По результатам данной статьи, можно рекомендовать употребление витграсса, как дополнение к рациону. Выпивая утреннюю порцию зеленого сока, студент в начале дня насыщает и заряжает свой организм огромным комплексом витаминов, который способствует улучшению самочувствия и дальнейшему укреплению организма.

### ***Список литературы***

1. История исследований витграсса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vc.ru/u/1059694-ekoferma-babies-green/351403-что-такое-vitgrass-i-sok-iz-vitgrassa> (дата обращения: 20.12.2022).

2. Ростки пшеницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svetafonseca.livejournal.com/99608.html> (дата обращения: 18.12.2022).

3. Здоровый образ жизни и правильное питание студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/12/10/zdorovyy-obraz-zhizni-i-pravilnoe-pitanie-studentov-0> (дата обращения: 22.12.2022).

4. Витаминизирование студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://euroasia-science.ru/pdf-arxiv/50-52-krivanchikova-t-yu/> (дата обращения: 22.12.2022).

5. Ермакова О.А. Оценка Витаминно-минерального статуса студентов пермского государственного медицинского университета / О.А. Ермакова, Т.А. Кулеш //Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №5. EDN UZQKXX

6. Здравоохранение в России 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://gks.ru/bgd/regl/b21\\_34/Main.htm](https://gks.ru/bgd/regl/b21_34/Main.htm) (дата обращения: 22.12.2022).

7. Роль витаминов в здоровом питании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/89338/> (дата обращения: 22.12.2022).

8. Дрожжина Н.А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко // Вопр. диетол. – 2012. – Т.2. – №2. – С.27.

9. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. – 258 с.

10. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учеб. пособие / В.И. Дубровский. – М.: ФЛИНТА; 2009. – 559 с.