

Трубникова Людмила Владимировна

студентка

Османов Асельдер Магомедрасулович

студент

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ И СПОРТА НА РАБОТУ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ И ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье раскрываются важные нюансы, влияющие на показатели здоровья студентов, определено, что такое лимфа и почему так важно обращать на этот орган человека такое внимание при работе со своим телом в стремлении достичь здорового образа жизни и высоких показателей здоровья, обоснована актуальность изучения данной темы студентами.

Ключевые слова: лимфатическая система, лимфа, ЗОЖ, здоровый образ жизни, студенты.

Очень часто при разговоре про поддержание здорового образа жизни забывают упомянуть про лимфатическую систему и ее сохранность. А ведь именно она является прямым продолжением кровеносной системы и отвечает за важные функции в нашем организме, такие как очистка наших органов от «грязи» и выведение различного вида токсинов.

Лимфатическая система является фундаментом благополучного состояния, здоровой кожи, ровного тона лица, а главное производительности и хорошей мозговой деятельности, что немаловажно для студентов [4].

В этой статье мы хотим раскрыть действительно важные нюансы лимфатической системы, которые должен знать каждый студент для того, чтобы поддерживать себя в форме, хорошо выглядеть и быть здоровым.

Лимфатическая система – это продолжение кровеносной системы, что можно увидеть на рисунке 1. В кровеносной системе циркулирует кровь, в лимфатической – лимфа. Кровь, двигаясь по капиллярам за счет гидростатического давления буквально просачивается сквозь их стенки в межклеточное пространство. В межклеточной жидкости находятся все клетки организма человека, а клетка – это самая первая единица измерения нашего организма, она служит фундаментом всего остального [4].

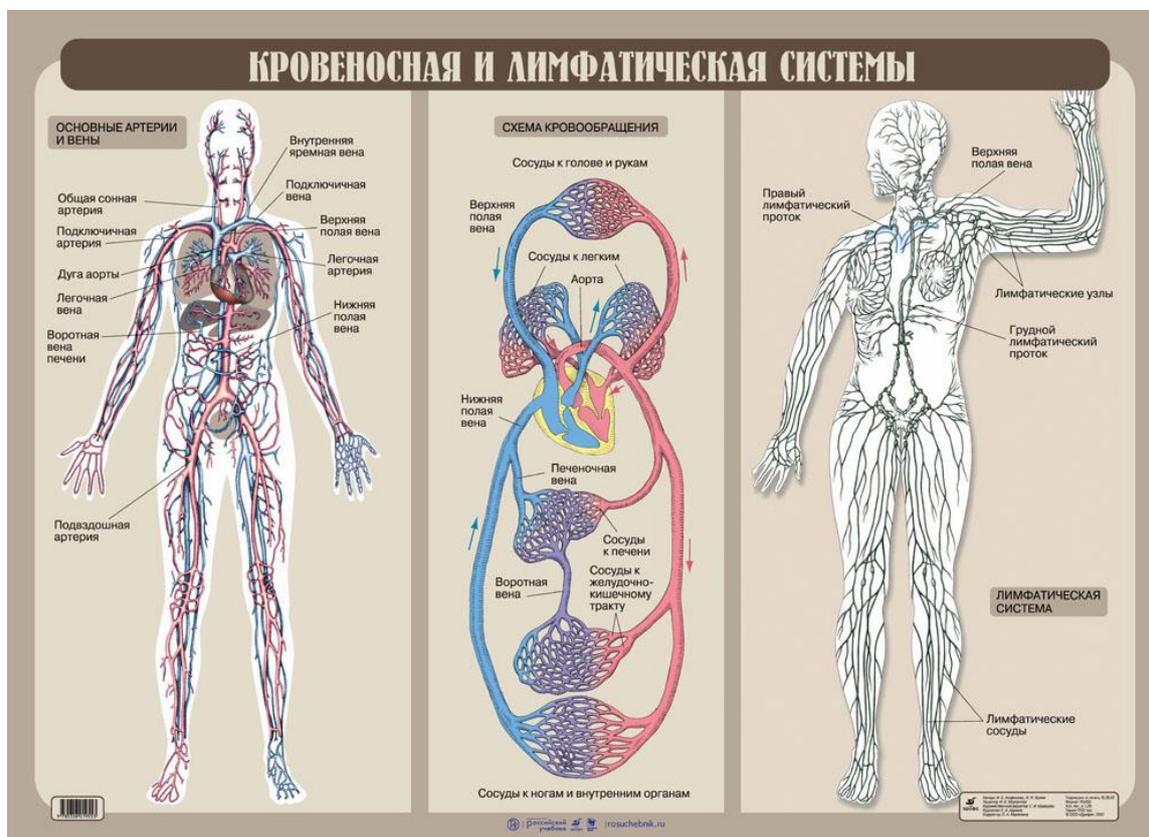


Рис. 1. Тесное переплетение кровеносной и лимфатической систем

То есть мы говорим о ключевом процессе жизнедеятельности клеток, вот почему эта тема на столько важна и знать о ней должен каждый. Кровь питает клетки, забирает отсюда все «отходы», после чего эти «отходы» направляются в лимфатическую систему, в этом и заключается ее главная роль. Лимфатическая система выводит различные шлаки, токсины, вирусы, бактерии, она выводит

средства бытовой химии и тяжелые металлы, попавшие к нам в организм через дыхательные пути, мочевины, радионуклиды, а также мертвые клетки. Для выведения всего этого перечисленного пласта необходима помощь лимфатической системы со стороны человека посредством заботы о своем здоровье [4].

Почему именно для подростков и студентов так важна работа с лимфой? Дело в том, что именно в раннем возрасте закладываются привычки. Подростковый этап – самый важный, здесь закладывается образ жизни человека, его уровень знаний и способностей, а также его показатели здоровья. Если человек в студенческие годы понимает принцип работы лимфатической системы и работает над ее продуктивным состоянием, то это очень сильно определяет состояние его тела, как в настоящем, так и в будущем. Стресс, нарушение метаболизма, различные болезни, понижения иммунитета во взрослом возрасте – результат неправильного образа жизни раннего возраста [1; 2].

Лимфатическая система очень подобна кровеносной системе, в ней тоже есть капилляры, сосуды, протоки. Простыми словами, что кровеносная, что лимфатическая системы – это гигантская сеть из маленьких ручейков капилляров, которые втекают в сосуды, а они в свою очередь втекают в протоки. Лимфа – это как грязная река, ее главной задачей выступает очищение. «Отходы» лимфы выделяются у человека через слизистые, выделительные органы и потовые железы. Поэтому нам жизненно необходимо поддерживать межклеточную жидкость и саму лимфу в «чистом виде».

Что нужно для того, чтобы помогать нашей лимфатической системе выводить все необходимое, а именно: бактерии, токсины, различную химию, попавшую в наш организм от лекарственных препаратов до бытовой химии и тяжелых металлов, мертвые клетки и тому подобное? Во-первых – чистое питание, во-вторых – физические нагрузки, в-третьих – потребление нормы воды в день, причем чистой и в-четвертых – водно-солевой баланс. А теперь разберем каждый критерий по порядку.

Чистое питания – это залог всего здорового образа жизни. Спорт не подарит человеку здоровое тело, если он питается фастфудом и потребляет каждый день

чрезмерное количество сладкого, соленого, острого или жареного. В первую очередь, чистое питание – это правильные соотношения калорий, белков, жиров и углеводов, потребляемых человеком. Чтобы узнать свою норму КБЖУ на день, необходимо рассчитать ее по следующим формулам:

1) расчет калорийности по формуле Миффлина-Сан Жеора (помогает вычислить необходимое количество ккал для человека в возрасте от 13 до 80 лет):

– для девушек: $(10 * \text{вес в кг}) + (6,25 * \text{рост в см}) - (5 * \text{возраст в г}) - 161$;

– для парней: $(10 * \text{вес в кг}) + (6,25 * \text{рост в см}) - (5 * \text{возраст в г}) + 5$.

2) белки: «кол-во килограммов веса человека» * 1,5–2 г белков

3) жиры: «кол-во килограммов веса человека» * 0,8–1,5 г жиров

4) углеводы: «кол-во килограммов веса человека» * 2 г углеводов

Идеалом БЖУ считается соотношение 3:3:4, то есть, когда еда – это на 30% белки, на 30% жиры и на 40% углеводы [3].

Первое время (в течение полмесяца – месяца), для понимания, какое количество определенных продуктов или блюд студенту необходимо потреблять ежедневно в пищу для поддержания своей дневной нормы КБЖУ, стоит вести подсчет данных значений на калькуляторе. Через некоторое время студент уже не будет нуждаться в этом, а будет определять количество съедаемого на глаз.

Также есть определенные продукты, которые необходимо внедрять в свой рацион каждому студенту, так как данные продукты благоприятно воздействуют на работу лимфы. К ним относятся: вода, цитрусовые, имбирь, фруктовые, овощные, зеленые соки, сборы трав, водянистые фрукты и овощи, лук, масло черного тмина, корень солодки, красная и зеленая растительная пища.

К продуктам, потребление которых стоит ограничить относятся: кофе, рафинированные продукты, соусы, масла, подсластители, глютен, картофель, мясо, жирная рыба, жареное. А вот список продуктов, от которых стоит отказаться вообще:

- копчения, солености, маринады, колбасы;
- избыточно или недостаточно соленые продукты;
- сладкие, растворимые напитки;

- выпечка промышленного производства;
- синтетические лекарства;
- алкоголь и курение [4].

Физические нагрузки – второй по важности критерий для поддержания чистой лимфы и всего организма в целом. Помимо стандартных занятий физической культурой в пределах университета, студенту также необходимо проводить короткую зарядку на 15–20 минут дома с утра для разгона лимфы и приведения тела и мозговой деятельности в тонус. Одно из самых эффективных упражнений для разгона лимфатической системы – «тараканчик», техника выполнения изображена на рисунке 2. Еще одним немаловажным лимфодренажным упражнением являются прыжки (на скакалке, стоя на месте, и др.).



Рис. 2. Техника упражнения «тараканчик»

О потреблении нормы воды в день на сегодняшний день говорят абсолютно все, и фитнес-тренеры, и врачи, и диетологи. Нет сомнений, что это один из главных компонентов поддержания своего здоровья. На 1 кг веса необходимо выпивать 20–40 мл воды в сутки.

Для того, чтобы достичь водно-солевого баланса в организме, необходимо:

- употреблять достаточное количество чистой воды в течение дня;
- ограничить соль в рационе;
- больше употреблять фруктов и овощей, богатых калием;
- сбалансированно питаться.

Соблюдая все вышеперечисленные рекомендации, студент уже через несколько месяцев сможет увидеть значительные изменения в своем теле: уйдет лишний вес, увеличится мышечная масса организма, уйдут высыпания и неровный тон кожи, самочувствие станет намного лучше, мозговая деятельность повысится, уйдет стресс.

Полученные данные свидетельствуют о том, что систематические физические нагрузки в сочетании с правильным питанием способствуют оптимизации работы лимфатической системы и улучшению общего самочувствия студентов.

Таким образом, популяризация здорового образа жизни среди молодежи может способствовать повышению качества жизни и профилактике различных заболеваний.

Список литературы

1. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8. – EDN DANUDZ

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://megion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/793/> (дата обращения: 09.06.2024).

4. Лимфатическая система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gemotest.ru/info/spravochnik/telo-cheloveka/limfaticheskaya-sistema/> (дата обращения: 09.06.2024).