

## Здравословен начин на живот, здравословно хранене и здравословно ли е храненето на студентите

Кристина Захаријева

*Healthy lifestyle, healthy eating and healthy nutrition of students: Human health as a state of complete physical, mental and social well-being is the result of the combined effects of ecological, socio-economic, medical and psycho-emotional factors. Human influence on many factors, some of which enhance health and other damage it (contaminated environment, noise, neuro-psychological stress, poor diet, reduced physical activity, alcohol and nicotine).*

**Key words:** diet; human health; nutrition; students.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Здравето на човека като състояние на пълно физическо, психично и социално благополучие, е резултат от комплексното въздействие на екологични, социално-икономически, медицински и психо-емоционални фактори. Върху човека въздействат много фактори, като някои от тях укрепват здравето, а други го увреждат (замърсена жизнена среда, шум, нервно-психично напрежение, неправилно хранене, намалена двигателна активност, злоупотреба с алкохол и никотин). Човекът трябва не само да се предпазва от неблагоприятните фактори на природната и социалната среда, но да познава добре и да се възползва оптимално от т.нар. саногенни (здравословни) фактори на околната среда. Здравето и болестта са две форми на съществуване на човека, но между тях няма резки граници [5].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Здравословният начин на живот е реално постижим, въпреки многото аспекти, които обхваща. Като цяло живеещият здравословно човек не пуши, поддържа здравословно тегло, храни се с полезни храни и спортува. Воденето на здравословен живот не може да стане за един ден, но може всекидневно да се правят малки и ползотворни крачки към целта – да се повърви малко повече, да се добави плод към зърнената закуска или още една чаша вода към дневната доза. Елементарни неща, за които не се изисква никакво усилие, но вече са крачка напред към здравословния начин на живот.

Всекидневно здравето ни е застрашено от хиляди вредни въздействия и много от нас си казват:

„Как да водя здравословен начин на живот като въздуха, който дишам е пълен с отрови и от това не мога да се скрия.“

„Защо да променям режима си на хранене като досега съм погълнал тонове нездравословни храни? Защо да го правя тепърва?“

Да, има неблагоприятни влияния, които не можем да премахнем поне в близко бъдеще, но защо не започнем поне с дребните стъпки, които да подобрят нашия микро свят и качеството на живота на тези, които обичаме и разбира се на нас самите.

Факт е, че ние не можем да се откъснем изцяло от вредните фактори, да променим изцяло средата, в която живеем, и дори да успеем ще се озовем в отшелничество.

Далеч по-компетентни хора от нас, специалистите от Световната здравна организация (СЗО), са извели четири фактора, определящи състоянието на нашето здраве:

- Състоянието на околната среда
- Начинът на живот
- Индивидуалните генетични особености
- Здравното обслужване на населението

Решаващо значение от тях имат първите два фактора. Състоянието на околната среда обаче е свързано с глобални икономически и екологични проблеми, които ние трудно бихме повлияли. Ето защо единственият фактор, който можем напълно да контролираме или поне се заблуждаваме, че можем е начинът на живот,

Мащабни проучвания на американски експерти доказват, че огромно значение за дълголетието и поддържане на доброто качество на живот имат следните седем "златни" правила, характеризиращи здравословния начин на живот:

1. Редовен 7-8 часов качествен сън за денонощие.
2. Здравословно хранене с максимално разнообразие на хранителни продукти, без прехранване.
3. Ежедневна закуска.
4. Поддържане на нормална телесна маса.
5. Пълно въздържане от тютюнопушене и наркотични вещества.
6. Избягване злоупотребата с алкохол и медикаменти.
7. Оптимална двигателна активност, най-добре съчетана със закалителни процедури.

При прочитането на тези правила прави впечатление, че три от изброените са свързани с правилното и балансирано хранене. Това не е случайно, тъй като ежедневната закуска и поддържането на оптимална телесна маса са равнопоставени на останалите правила, въпреки че на пръв поглед изглеждат частен случай на здравословното хранене [4].

Правилният хранителен режим е от първостепенна важност за доброто здравословно състояние. Да се храни човек здравословно не означава да яде само „тревни“ и безвкусни семена, а просто да си избере здравословна алтернатива на това, което обича. Например, голямо е разнообразието на брашна, които могат да се използват в любими тестени вкусоти. Всяко едно от тях има ценни хранителни предимства: едни съдържат много витамини и минерали, други не се поддават на генно модифициране, трети са с много ниско глютенно съдържание, четвърти имат уникалния вкус.

Има няколко прости правила, които е добре да се спазват в хранителния режим, а те са:

- храната да се избира спрямо съдържащите се в нея хранителни вещества: например протеини – 15%, въглехидрати – 50%, мазнини - <30% и фибри – 25-30 гр. на ден.

- Включване на ядки и семена поне четири пъти седмично в менюто.
- Ежедневно да се набавят витамини и минерали.
- да се консумира сурова храна.
- да се пие много вода (8-9 чаши на ден);
- да се намали консумацията на сол, захар, твърде много червено месо, наситени мазнини и съдържащи холестерол храни.
- да се създаде правилен по часове хранителен режим [3].

Културата оказва огромно влияние върху начина на хранене. За западния маниер, към който все повече се пристрастяваме и ние, например е характерно следното: "Колкото по-бързо и повече, толкова по-добре". Без дори да осъзнава, човек свиква да поглъща ненужно големи количества храна и напитки – особено в ресторантите за бързо хранене.

Докато маниерът на хранене на запад и у нас все повече се изкривява и отдалечава от здравословните навици, в много страни традиционната кухня все още е на почит. Там се сервират умерени по размери, добре комбинирани порции, които се поднасят в приятна обстановка и с любимите хора.

В помощ на здравословното хранене се препоръчват следните 12 здравословни хранителни навики от различни страни:

**Яжте по-често у дома отколкото навън (Полша)**

Яденето в домашна обстановка не само ни дава по-голям контрол върху храните, които слагаме в устата си, но и пести пари.

**Яжте повече ядки (Африка)**

Ядките са богати на белтъчини, здравословни мазнини и други полезни хранителни вещества и могат да бъдат прекрасен заместител на месото, включително на пилешкото.

**Станете приятели с ориза и семейство бобови (Бразилия)**

Според проучване, публикувано в списание Obesity Research, диета, богата на ориз и бобови растения, намалява риска от затлъстяване с 14% в сравнение с типичния западен маниер на хранене.

**Подправете добре храната (Югоизточна Азия)**

Легендарните лютиви чушки в тайландската кухня имат най-малко две диетични функции: забавят храненето и ускоряват метаболизма. Не трябва да забравяме, че бързото хранене е една от основните причини за наднорменото тегло, защото мозъкът ни няма достатъчно време да подаде на тялото сигнал, че погълнатата храна вече му е достатъчна. Ето защо добавянето на лютиви подправки към ястията може да допринесе за процесите на отслабване.

**Не пропускайте закуската (Германия)**

Може да се струва нелогично, че голямото количество, но добре балансирана храна/ като например варени яйца, препечена филийка, плодове/ на закуска води до отслабване, но това е доказано тъй като така се засилва метаболизма, увеличава се усещането за нахранване и прави човек по-малко податлив на високо калоричните изкушения по-късно през деня.

**Разкършете крака и ръце (Индия и Холандия)**

Свикнали сме и при най-малката нужда да скачаме веднага в автомобила, дори и ако хранителният магазин се намира на две преки. Противоположно на нас, в Холандия броят на велосипедите е по-голям от този на хората, като над половината от холандците използват ползват колелото си всеки ден.

В Индия пък хората предпочитат йогата, за да поддържат добра физическа форма, мускулна сила, а и да усъвършенстват своето познание.

**Нисък приоритет на месото (Гърция и Близкия изток)**

За традиционната средиземноморска кухня е характерна ниската консумация на месо и месни продукти. Там се наблюдава на плодовете и зеленчуците, в това число на маслините. Подобно на гръцката кухня, в много азиатски страни месото също се третира като гарнитура, а не като основно ястие.

**Пийте чай Ройбос (Южна Африка)**

Естествено сладкият червен чай от ройбос е по-полезен дори от зеления и може да предотврати епизоди на преяждане, освен това той съдържа и антиоксиданти, които подпомагат процеса на отслабване.

**Направете обеда, а не вечерята, най-обилното ядене за деня (някои европейски страни и Мексико)**

Дали заради забързания начин на живот или неправилните хранителни навици, често се налага да изпусваме закуската, да обядваме нещо на крак и... да преядем на вечеря. Този режим на хранене обаче е силно противопоказан. Обилната храна малко преди лягане по време на сън се преобразува в мазнини, тъй като докато спим, обмяната на веществата е забавена. Ето защо, вместо да консумирате най-много калории вечерно време, започнете с малка, но хранителна закуска, продължете със здравословен обяд, а за края оставете леката вечеря. По този начин ще увеличите оборотите на метаболизма, т.е. ще изгаряте повече вредни мазнини.

**Яжте бавно и се наслаждавайте (Франция)**

92% от френските семейства се хранят всяка вечер заедно. Нека да вземем пример от тях. така ще се чувстваме сити и с по-малко погълнати калории.

#### **Яжте повече риба (Япония и Холандия)**

Японците консумират повече риба от жителите на всяка друга държава, но и холандците не остават много назад. Там всяка година се изядат средно 85 милиона херинги, приготвени по най-различен начин. А, както е известно, рибата е богата на така ценните омега-3 мастни киселини, които стимулират мозъчната функция, подобряват състоянието на сърцето и кръвоносните

#### **Спрете да се храните още преди да сте сити (Япония)**

Според известна японска система на хранене, човек трябва да престане да яде, когато е на 80% сит. Логиката зад това е, че системното и пълно засищане води до разтягане на стените на стомаха, което пък непрекъснато увеличава необходимото количество храна, за да се чувстваме сити. По този начин се оформя един порочен кръг, който води до затлъстяване.

Научете се да ставате от масата в момента, когато почувствате първите признаци на засищане, и ще спадането на теллото няма да закъснее./1/

За съжаление западния маниер на хранене като октопод обхваща и академичната младеж. Според по мащабно изследване на студенти в различни градове неправилен режим на хранене имат:/2/

79% от младежите и 72% от девойките

53% - обядват и вечерят,

23 % - закусват и вечерят,

14 % се хранят сутрин, обед и вечер, и

6 % се хранят по четири пъти на ден.

Специалистите по хранене и диетика определят приемането на сутрешна закуска като здравословен хранителен навик.

Според 65% от закусващите, сутрешната им закуска включва тестени и захарни изделия. Предпочитанието на студентите към сладкарски и тестени изделия и ориентирането им към "бързо хранене", което често замества закуската и обяда, може да се обясни с културата на хранене в семейството, учебната ангажираност и отдалечеността на студентския стол от учебната база. Повече от половината анкетирани (67,8%) приемат най-много храна на вечеря, нездравословен навик, създаден от липсата на достатъчно време през деня за останалите хранителни приеми. Поради наложените хранителни навици и поведение, студентите преценяват храненето си по следния начин:

71,3% -то е задоволително и лошо

20,2% - то е здравословно.

#### **ИЗЛОЖЕНИЕ**

Проведено беше анкетно проучване сред 150 студентите от ФОЗЗГ от РУ относно начина им на хранене .На зададените въпроси отговорите са следните:

#### **Колко пъти дневно и кога се храните**

22%-закусват и вечерят

33%обядват и вечерят

36% закусват,обядват и вечерят

9% се хранят 4-5 пъти дневно

#### **Консумирате ли плодове/зеленчуци/**

19%-ежедневно

34%-четири ,пет пъти седмично

20%- два, три пъти седмично

27%-не консумират

#### **Какви са предпочитанията ви за закуска**

23%-плодове, овесени ядки, млечни продукти

77%-тестени закуски

**Здравословно ли се храните**

36%- здравословно

64%-нездравословно

**Как оценявате хранене то си**

21%-лошо

24%-задоволително

36%-добро

19%-много добро

Водещи причини за неправилното хранене, според отговорите на анкетираните студенти, са: липсата на обекти за хранене от типа на студентски стол близо до учебната база, учебната заетост, липсата на менюта за студенти в обектите за обществено хранене, разположени в близост до учебните бази, недостатъчни финансови средства, качеството на хранителните продукти. Изводите от проучването са:

Храненето при голяма част от студентите е нездравословно и се характеризира с неправилен режим на хранене и хранителни навици, предпочитание към тестени и сладкарски изделия [2].

Нездравословното хранене води до редица нарушения на здравето, намаляване на физическата активност, работоспособност и психическа устойчивост.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Въпреки информираността на студентите относно здравословния начин на живот и здравословното хранене, такова както се вижда е характерно за малко студенти. За да може да се осъществява е необходимо до студентите да достига информация както за положителната страна на здравословното хранене така и за последствията от нездравословно хранене. Необходимата информация може да достига до тях чрез различни методи и средства-учебни филми, здравни беседи, постери и по време на профилактични медицински прегледи. Не е малка и ролята на различните медии през които се рекламират различни хранителни продукти и режими за хранене. В условията на икономическа криза здравословно хранене може да се осъществява в специализирани обекти, към които се отнасят студентските столове, получаващи държавна субсидия. В студентските столове е необходимо да се постави примерно седмично разпределение на хранителните продукти, с помощта на което студентите сами да избират подходящите ястия за съставяне на здравословно меню според вкусовете, хранителните си предпочитания и здравословното си състояние.

Постигането и поддържането на здраве е продължаващ, непрекъснат процес, който се повлиява от еволюцията на знанията за здравословен начин на живот и практиките за грижата за здравето, личните усилия и медицинската помощ.

### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] [www.biolie.bg](http://www.biolie.bg)

[2] [www.biolie.bg](http://www.biolie.bg)

[3] [www.zdravosloven.com](http://www.zdravosloven.com)

[4] [www.zdravbodi.com](http://www.zdravbodi.com)

[5] [www.referati.org](http://www.referati.org)

### **За контакти:**

Гл.ас. Кристина Захаријева, Катедра „Здравни грижи“, Русенски университет „Ангел Кънчев“, тел.:0885193003 , e-mail: [kzaharieva@abv.bg](mailto:kzaharieva@abv.bg)

**Докладът е рецензиран.**