

Правильное питание студентов: особенности, рацион и рекомендации

В молодые годы редко кто страдает от избыточного веса или имеет проблемы со здоровьем. Но неправильное питание в этот период сказывается на состоянии всех органов, что даст о себе знать в будущем. Кроме этого, чрезмерное количество быстрых углеводов, несоблюдение режима и употребление некачественной пищи влияют на работоспособность и самочувствие в настоящее время.

Составление рациона с учетом возрастных особенностей

Питание студентов нужно составлять с учетом таких особенностей учащихся молодых людей:

- Быстрый метаболизм — диеты с низкой калорийностью в этот период ни к чему;
- Все еще интенсивный рост и формирование мышечного корсета — определяют высокую потребность в белках, особенно для парней;
- Подвижность — студенты постоянно в движении, делают несколько дел сразу и тратят на это много энергии;
- Постоянная спешка — мало у кого находится время на готовку сложных блюд, поэтому чем проще рацион, тем лучше для девушек и парней;
- Другие приоритеты — молодые люди предпочитают помимо учебы общаться, веселиться и интересно проводить время, поэтому много времени вопросу питания уделять не могут;
- Недостаточно продолжительный сон, поэтому продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, чтобы она восстанавливалась.

Главные правила

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

- Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее;
- Питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить;
- Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества;
- Быстрые углеводы желательно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие — его лучше съесть в первой половине дня;
- Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи;
- Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие. Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его цели: набор, поддержание или снижение веса.

Как составлять бюджетный рацион: лайфхаки

Большинство молодых парней и девушек склонны экономить на продуктах в пользу других, более важных для них нужд. Поэтому их рацион часто состоит из дешевых и вредных продуктов, хорошо насыщающих благодаря огромному количеству сахара, крахмала и усилителей вкуса в составе. Мнение, что здоровая еда стоит очень дорого — стереотипное и ошибочное, здоровый рацион можно адаптировать практически под любой кошелек.

Вот несколько секретов:

1. Планирование. Если заранее спланировать меню на неделю, составить список необходимых продуктов и закупать их 1 раз в неделю, то можно сэкономить как время, так и деньги. Чем реже человек посещает супермаркеты, тем дешевле его деньги. Продумать меню — это максимум полчаса, но сэкономленные средства удивят;
2. Покупать продукты неразрекламированных брендов и в скромной упаковке или без нее. Траты на рекламу, коробки, пакеты для фасовки — это и есть практически половина стоимости еды;
3. Покупать фрукты и овощи дешевле всего тогда, когда на них сезон;
4. Замораживать овощи, фрукты и зелень с лета, когда их стоимость очень низкая. Тогда зимой не будет надобности в покупных;
5. Отказаться от газированных напитков и питьевой воды в бутылках. Фильтрованная вода из-под крана вполне подходит для ежедневного употребления;
6. Включить яйца в ежедневное меню. Они недорогие, считаются богатым источником белка, полезных жиров и надолго утоляют голод;
7. Носить с собой здоровые перекусы. Если не покупать на ходу фастфуд, шоколадные батончики и булочки, можно удивиться тому, как экономятся средства;
8. Покупать нужные нескоропортящиеся товары по скидкам наперед;
9. Есть каши. Большинство круп доступны, и их надолго хватает.

Режим

Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть.

Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

Пример распорядка питания студентов по часам:

1. 7:30 — завтрак;
2. 9:30 — перекус;
3. 12:30 — обед;
4. 15:00 — перекус;
5. 18:00 — ужин;
6. 20:00 — второй ужин.

Пример меню на день для парней

Питание студентов будет разным для представителей разных полов. У парней от природы лучше развит мышечный корсет и быстрее метаболизм, поэтому:

- им необходимо больше белков, чем девушкам;
 - они могут употреблять углеводную пищу во второй половине дня без опасения набрать вес;
 - для набора массы необходимо есть большими порциями.
- Пример меню на день:

1. Завтрак — овсяная каша на молоке, омлет с сыром, цельнозерновой хлеб с маслом, кофе с молоком;
2. Перекус — бутерброд из цельнозернового хлеба, 2 яйца вкрутую и 50 г авокадо;
3. Обед — плов с индейкой, цельнозерновой хлеб, салат из свеклы, чернослива и грецких орехов, заправленный растительным маслом;
4. Перекус — рисовые панкейки с творогом и ягодами;
5. Ужин — гречневая каша, овощи на пару, запеченная рыба;
6. Второй ужин — кефир с отрубями.

Пример меню на неделю для девушек

Девушки физиологически больше склонны к полноте — природой предусмотрено наличие жировой прослойки для того, чтобы женщина смогла выносить и выкормить ребенка в условиях голода. Поэтому им необходимо есть небольшими порциями и отказаться от углеводной пищи во второй половине дня — это поможет сохранять стройность.

Кроме этого, девушкам важно есть много продуктов, богатых полезными жирами для сохранения красоты и молодости кожи, крепости волос и ногтей: семена льна, чиа, орехи, авокадо, жирная морская рыба.

Пример правильного питания студентов-девушек:

1. Завтрак — овсяный блин с начинкой из изюма, орехов и бананов, кофе с молоком;
2. Перекус — бутерброд из цельнозернового хлеба с отварным мясом и помидором;
3. Обед — овощное рагу с любым постным мясом;
4. Перекус — сырники с черносливом без муки и сахара;
5. Ужин — рыбные паровые котлеты, салат из огурцов, зелени и капусты, заправленный растительным маслом.
6. Второй ужин — 100 г творога 5 %, 10 г льняных семян.

Советы по организации питания

Полезные рекомендации по питанию студентов, которые помогут все успевать:

1. Приобрести контейнеры и раскладывать в них еду на несколько дней вперед. Это поможет тратить меньше времени на готовку и транспортировать блюда с собой;
2. Подписаться на несколько блогов с полезными и простыми рецептами, чтобы сохранять понравившиеся. Так будет легче и быстрее составить меню;
3. Делать заготовки с вечера: замачивать горох, фасоль, размораживать мясо и рыбу, пользоваться режимом отсрочки при приготовлении блюд в мультиварке;
4. Вести пищевой дневник, куда можно вписывать: списки необходимых продуктов, рецепты, интересные идеи касательно меню, информацию о скидках в различных продуктовых супермаркетах;
5. Никогда не пропускать завтрак — утренний прием пищи позволит не чувствовать голод минимум 2-3 часа после приема пищи, запустит обменные процессы и сохранять работоспособность.

Чем дополнить сбалансированный рацион

Здоровое питание студенту принесет больше пользы, если совмещать его с:

- Приемом витаминных комплексов;

- Регулярными физическими нагрузками;
- Посещением бани/сауны хотя бы раз в месяц;
- Здоровым сном — не менее 8 часов в сутки;
- Контрастным душем;
- Уходовыми процедурами в домашних условиях: скрабирование, увлажнение, питание кожи, массаж, обертывания
- Практикой разгрузочных дней или детокс-диет для очищения организма.

Правильное питание и нехватка времени

В любом случае правильное сбалансированное питание требует затрат времени и усилий. Но энергичность, хорошее настроение и самочувствие, которое оно дает студенту, позволят ему успевать гораздо больше, чем когда он ест нездоровую пищу на ходу. Связано это с тем, что быстрые углеводы, несмотря на свойство быстро насыщать, вызывают упадок сил и сонливость, поскольку считаются очень тяжелыми для усвоения.