

що уможливить індексування цілісного корпусу й прочитання пріоритетів, формування корпусу мовносоціумних психозразків і психостереотипів.

Література

1. Бернштейн С.Б. Зигзаги памяти. Воспоминания. Дневниковые записи. Москва: Институт славяноведения РАН; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2000. 374 с.
2. Загнітко А. Словник сучасної лінгвістики: поняття і терміни: у 4 т. Донецьк: ДонНУ, 2012. Т. 1 402 с. ; Т. 2. 350 с. ; Т. 3. 426 с. ; Т. 4. 388 с.
3. Загнітко А.П. Лінгвопсихіатрія персони: одиниці, категорії, рівні // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : [матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.] / за заг. ред проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: Тов «Нілан-ЛТД», 2017. С. 100–105.
4. Загнітко А. Теорія лінгвоперсонології. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2017. 136 с.
5. Космеда Т., Олексенко О., Павлова І. Семантика й прагматика дискурсивного слова та його потенціал для діагностики психотипу мовної особистості: аспектуальний опис : [монографія; за ред. проф. Т. Космеда]. Вінниця – Харків – Познань: Харківське історико-філологічне товариство, 2019. 308 с.
6. Юнг К. Г. Психологические типы. Психология индивидуальных различий. Москва: Планета, 1982. 288 с.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Ю. С. Зацерковна,
магістрант спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх

органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [3].

В Україні багато науковців досліджують проблему здорового харчування: А. Гойчук, В. Власов, Л. Денисенко, І. Смірнова, В. Передерій, Ю. Григоров, та інші. Сучасний характер харчування більшості студентів характерний порушеним режимом харчування. В складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів [3].

В результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 1990-2012 рр. вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [1; 7].

За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35% [6]. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування. Отже, розкриття теми має актуальне значення.

Раціональне харчування – це адекватне співвідношення різних компонентів їжі, що забезпечує нормальний рівень життєдіяльності при оптимальному надходженні до організму пластичних, енергетичних і регуляторних речовин [3]. Фізіологічні потреби організму в поживних речовинах залежать від численних умов, які, як правило, постійно змінюються, отже, збалансувати харчування на кожен момент життя дуже важко. Деякі речовини, наприклад вітаміни, незамінні амінокислоти і жирні кислоти, повинні обов'язково надходити з їжею, оскільки організм людини не спроможний їх синтезувати. У випадку їхнього дефіциту розвиваються так звані аліментарні хвороби, які зумовлені неповноцінним харчуванням.

Потреба людини в різних харчових речовинах і енергії залежить від статі, віку, характеру трудової діяльності та інших факторів. Нестача часу, некомпетентність у питаннях культури харчування призводить до нерозбірливості у виборі продуктів. Стурбованість викликає те, що студенти надають перевагу продуктам швидкого приготування, які у великій кількості містять ароматизатори, барвники, багато легкозасвоюваних вуглеводів, модифікованих компонентів. Тривале нераціональне і незбалансоване харчування є одним із факторів зростання

серед осіб молодого віку серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету другого типу.

На сьогодні у світі зібрано достатню кількість даних про зв'язок харчування і здоров'я. Згідно з оцінкою експертів ВООЗ, здоров'я громадян на 50% залежить від соціально-економічних умов і способу життя. Забезпечення населення необхідним харчуванням вимагає невідкладної співпраці спеціалістів різних галузей продовольства та освіти, пов'язаних з проблемами харчування [3].

Сучасний студент, на думку дієтологів, повинен їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму, що росте, обов'язкове молоко, сир, кисломолочні продукти – джерела кальцію і білка. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплі чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник). Їжа повинна бути різноманітною, тваринного і рослинного походження. За день студенти повинні випивати не менше одного-півтора літра рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків [4].

Складати меню для студентів слід враховувати їхні вікові особливості, умови навчання та побуту і потреби в харчуванні. Меню повинно включати страви приготовлені зі свіжих, поживних продуктів, враховуючи обмежений грошовий бюджет студентів. Їжа має бути приємною на зовнішній вигляд і смак, повинна мати ніжну консистенцію, оптимальну температуру, збуджуючи апетит і створюючи почуття насичення. Одноманітна їжа швидко набридає, а це спричиняє зниженню апетиту та засвоєнню всіх харчових речовин, особливо білків і жирів. Тому необхідно турбуватися про різноманітність меню при правильній кулінарній обробці їжі, а також про обстановку у якій уживається їжа.

Важливо дотримуватися принципів збалансованого харчування в період екзаменаційних сесій. Навантаження значно збільшується, що призводить до перенапруження нервової системи. У цей період необхідне збільшення в раціоні частки продуктів, що містять білки і вітаміни, підвищують емоційну стійкість організму. Харчування повинно бути не тільки помірним, регулярним, але й різноманітним. Повноцінність харчування залежить від наявності в їжі вітамінів, а також від збалансованості незамінних компонентів всіх харчових речовин, особливо білків і жирів. Співвідношення між основними компонентами харчування

має бути в пропорції 50%:20%:30%. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% – на вуглеводи, 20% – білки і 30% – жири [6].

Вуглеводи – основна складова частини їжі і головне джерело енергії. Гігієнічними нормативами передбачається вміст вуглеводів у харчовому раціоні до 350-550 г., що забезпечує до 55-57% його добової енергетичної цінності. Вуглеводи містяться в таких харчових продуктах, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, хліб, вівсяна, гречана, манна та перлова каші, рис, чорнослив, мед, зефір, мармелад, печиво, цукерки. При надмірній кількості вуглеводів у харчуванні посилюється робота підшлункової залози, що може призвести до захворювання на цукровий діабет, або ж до жирового та холестеринового обміну. Кількість вуглеводів у добовому раціоні людини не повинна бути меншою за 300 г [2].

Білки – це основний матеріал, який використовується для побудови тканини і органів. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. Вони беруть участь в обміні речовин, оскільки є складовою багатьох гормонів. Крім того, білки виконують ферментативну, захисну і транспортну функції, впливають на діяльність центральної нервової системи, підвищують тонус. У разі недостатності погіршується розумова та фізична працездатність. Значна кількість білків міститься: в сирі, квасолі, рибі, яловичині, баранині, свинині, курячому м'ясі, яйцях, молоці. Білкові продукти повинні складати біля 20% калорій, які ми щоденно вживаємо [5].

Жири (ліпіди) найголовніше концентроване джерело енергії організму (у 2,2 рази більше за вуглеводи і білки). Жири виконують пластичну функцію, входять до складу протоплазми, оболонки клітин, нервової тканини, гормонів. На їхню частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії. Низький ріст жирну або повна його відсутність у раціоні викликає уповільнення росту і зменшення маси тіла, порушення функції ЦНС, печінки, нирок, ендокринних залоз, шкіри. Надмірна його кількість призводить до ожиріння [2].

Таким чином, забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна виключно за допомогою правильного (раціонального) харчування. Харчування є раціональним, якщо воно повністю забезпечує потребу в їжі у кількісному і якісному відношеннях, відновлює всі енергетичні витрати, сприяє правильному росту і розвитку організму, збільшує його опір шкідливим впливам зовнішнього середовища, сприяє розвитку функціональних можливостей і підвищує працездатність людини. Добова

витрата енергії повинна повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжі.

Література

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. автореф. дис... канд. мед. наук: 14.02.01, К.: Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2008. 24 с.
2. Гігієна харчування з основами нутріціології : підруч. : у 2 кн. / Т.І. Аністратенко, Т. М. Білко, О.В. Благодарнова та ін.; за ред. проф. В.І. Ципріяна. К.: Медицина, 2007. Кн. 1. 528 с.
3. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011, Т.20, N2. С. 128–132.
4. Загальна гігієна з основами екології: підручник / За ред. В. А. Кондратюка. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 592 с.
5. Moskalenko V., Gruzeva T., Halienco L., Features nutrition of the Ukrainian people and their impact on health. *Scientific Journal of the Bogomolets National Medical University*. Kyiv, 2009. 230 с.
6. Основи фізіології харчування : навч. посібник / Н. В. Дуденко [та ін.]; Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2017. 216 с.
7. Цимбаліста Н.В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008, №1-2. С. 32-35.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*З. П. Зеленська,
науковий кореспондент лабораторії вікової психофізіології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

На формування особистості підлітка значний вплив має соціальне оточення, в якому здебільшого відбувається його спілкування, яке у підлітковому віці набуває особливого значення.