

СЕГОДНЯШНИЕ СТУДЕНТЫ, ИХ РАЦИОН ПИТАНИЯ И СПОСОБЫ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

Гадоева М.Г.¹, Кариева Х.И.²

¹Гадоева Муборакхон Гайриддин кизи - студент,
факультет сервиса и туризма;

²Кариева Халима Икрамжановна - преподаватель,
кафедра физкультуры и спорта,
Самарандский институт экономики и сервиса,
г. Самарканд, Республика Узбекистан

Аннотация: в этой статье изучен рацион студентов и предложены способы его улучшения.

Ключевые слова: рацион, калория, ресторан, кафе, фаст-фуд.

В процессе глобализации народный рацион питания развивается точно так же, как время. В частности, сегодняшняя занятость людей, их время для спасения. Когда взрослый занят бизнесом, занятостью или учебой, он особенно обеспокоен едой. В этом случае современный человек выбирает фаст-фуд, готовую еду. Сегодня все больше и больше молодых людей кормят этими блюдами. В частности, студенты являются основными потребителями фаст-фуда. Эта статья не о фаст-фудах, но о студенческих закусках, их содержании и внимании, уделяемом студентам в современном обществе, также имеет значение.

Большинство молодых людей в Республике Узбекистан являются студентами. Студент проводит почти половину своего дня вне дома для колледжа и самостоятельного обучения. Как вы можете видеть, каждый студент использует разные типы ресторанов и кафе, а не только для домашнего приготовления. Не каждый ученик может придерживаться правильной диеты питания, то есть выбирать способы экономии, как мы упоминали выше. Но эта дорога не всегда приносит пользу, но это вредит нашему здоровью. Эффективным способом сэкономить деньги является получение фаст-фуда из зарубежных стран, в которое входят быстрорастущие и дешевые продукты. Это не только дешево, но и вкусно. Тем не менее, важно отметить, что эти блюда сегодня вызывают проблемы среди молодежи. Его вредный аспект заключается в том, что он является неорганическим продуктом глухих уретанов. Следовательно, это может нанести серьезный вред пищеварительной системе. [1]

У учащихся, проживающих в сельских районах в крупных городах, влияют изменения в составе пищи. Это связано с тем, что в сельском рационе есть больше растительных продуктов, где разнообразие колбас, высококачественной муки и аналогичных продуктов, которые имеют разную природу, связаны с уменьшением дефекации, поступающей в пищеварительный тракт, * принесет. Поскольку учащиеся часто не придерживаются правил питания в процессе обучения, они могут развить болезнь, называемую пищеварительной системой, называемой «болезнью молодости».

Существует связь между изучением питания и привычек питания: если студент идет на открытый живот, урок обучения замедляется. Согласно ряду научных наблюдений, 60% студентов, которые довольны хорошим классом, имеют 80% двух самых высокооплачиваемых взрослых после трехразовой диеты [1]. Как вы можете видеть, недостатки в питательной диете также влияют на чтение.

Студенты должны придерживаться следующих принципов координации питания [1]:

- Продукты, такие как свежие овощи и фрукты, молоко и рыба, должны быть включены в рацион.
- Важно не забывать учитывать особенности и условия жизни учащихся в рационе.
- Ежедневные пищевые добавки должны быть обогащены витаминами, минералами, кальцием, железом, йодом, цинком и другими.
- После еды жирной пищи важно есть салаты и зелень, которые улучшают пищеварение.
- Рекомендуется стабилизировать нервную систему и потреблять следующие продукты: морковь, перец, капуста, лимон, вишня, фенхель, помидор, лук и рыбий жир [1].

Согласно Закону о гигиене, среднесуточный рацион человека, который занимается на работу среднего возраста, умственного и физического, должен [2]:

Кожа - 100-150 г (рыба два раза в неделю);

Жир - 100 г, половина скота и половина овощей (хлопок, зигвайр, подсолнечник);

Яйца - два яйца в день (без яиц, рыбы, яиц 3-4);

Молоко или йогурт - 300-500 г, творог 50-100 г (или 50-100 г сливок, сыр);

Хлеб - 400 г (половина белого, половина черного хлеба);

Зерновые и выпечка - 40-60 г (рис, каша, полдень, фасоль, гречка, перловка, макароны, вермишель, лагман, угра). Эти продукты ежедневно заменяются;

Сахар в крови (мед) - 30-35 г;

Картофель - 200-300 г;

Овощи - 200-400 г (капуста, морковь, лук, свекла, редис, стружка и т. Д.). Они не болят, даже если сумма большая. Половина овощей следует использовать в сыром виде;

Плод - 200-400 г, но не слишком большой урон;

Соль 5-6 г (Соль лучше всего использовать без соли, т.е. соль должна использоваться только для горячей варки, потому что потребление соли может вызвать склероз, заболевания почек и печени).

В эту таблицу входят ежедневные расходные материалы. Конечно, вы можете выбирать между ними.

Вместо этого советуем вам сосредоточиться на молочных продуктах на вашем завтраке. Потому что они являются источником кальция и витаминов В2, которые нам нужны.

Что касается обеда, мы должны получить основную пищу в то время. Между тем, бобовые растения и мясные продукты помогают нам. Они богаты белками, основным источником производства энергии.

Чай Толма - легкая еда, обед и ужин. В это время выбираются продукты с низким содержанием калорий, то есть кефир, йогурт и фрукты.

В заключение, каждый прием пищи имеет что-то особенное для вас - витамины, которые необходимо поддерживать вашему организму. Самое главное - подумать о своем здоровье и понять, что все, что вы потребляете, напрямую влияет на ваше восприятие себя. Вы скоро почувствуете преимущества здорового питания, вы менее устали, и вы чувствуете себя более счастливыми.

Следует отметить, что специалисты говорят, что они должны есть четыре раза в день - 25% от ежедневного потребления, 35-40% обеда, 10-15% чая и 25% ужина должно быть. Важно помнить о разнообразии продуктов и необходимости потреблять определенные продукты в определенное время дня. Конечно, если вы забудете поесть за 2-3 часа до сна. В среднем дневной рацион составляет около 2000 мужчин и 2500 человек [1].

Все, что потребляется, имеет свое место и преимущества. Этого достаточно, если мы будем следовать принципам и правилам их загара.

Мы должны помочь и предоставить возможность студентам нашего государства следовать вышеуказанным предложениям и рекомендациям.

Ключевые понятия:

Пациент - заболевание системы пищеварения.

Нейрогумораль - заболевание нервной системы. Азартное управление мозгом.

Список литературы

1. *Бюттнер Дэн*. Голубые зоны на практике; Как стать долгожителем. Книга о правильном питании. Москва. 2013.
2. Сайт про здоровье детей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.Uzbaby.uz/ (дата обращения: 25.09.2018).