

Студенческие годы – фантастическое время, когда перед молодыми людьми – юношами и девушками – открывается новый мир. Он полон исследований, новых впечатлений, неожиданностей. Особенно когда ты уехал учиться в другой город, снимаешь квартиру или живешь в общежитии. Жизнь далеко не всех готовит к такой самостоятельности

Лекции, семинары, экзамены, новые знакомства – в водовороте событий так легко забыть, что нужно питаться три раза в день! А о правильном питании вообще вспоминают единицы учащихся. Хотя растущий организм в связи с увеличением энергозатрат очень нуждается в полезных веществах, витаминах, микро- и макронутриентах.

Неправильное и несбалансированное питание может иметь весьма серьезные и далеко идущие последствия для студента. Степень бедствия может быть разной: от банального переутомления до язвы желудка, диабета и ожирения. Чтобы не доводить свой молодой организм до больничной койки, необходимо отладить режим и состав питания, поскольку они являются одними из основных составляющих здорового образа жизни.

## **Здоровое питание – это как?**

1. Откажитесь от фастфуда. Необходимо понимать, что дешевые рестораны общественного питания, которые находятся рядом с учебным заведением или общежитием, не есть источник полезных, здоровых и сбалансированных продуктов. Зато в такой еде имеется переизбыток калорий, соли и сахара, что вредно для состояния всего организма. Особенно – нервной и сердечно-сосудистой систем.

2. Пейте больше воды. Каждый раз, выходя из дома, обязательно берите с собой бутылочку воды. «Среднестатистическому» взрослому человеку требуется минимум 1,5 л воды в сутки. Если вы чувствуете утомление от лекций, возможно, вашему организму просто не хватает жидкости. Сладкие газированные напитки и энергетики не считаются – с ними в ваш организм «приплывет» больше вреда, чем пользы.

3. Не забывайте есть фрукты и овощи. Профилактика гиповитаминоза крайне важна для молодых людей. Например, бананы – источник калия и витамина B6, необходимых для хорошего функционирования нервной системы. Яблоки и апельсины богаты клетчаткой

и витамином С, а значит, обеспечивают хорошую работу кишечника и защищают иммунитет. Свекла и сладкий перец содержат антиоксиданты, которые также укрепляют защитные силы организма. Вы без проблем можете взять фрукты и овощи с собой – для низкокалорийного и полезного во всех отношениях перекуса. Это будет гораздо более рациональным и осознанным выбором, чем пицца из столовой или сосиска в тесте.

4. Не пропускайте завтрак! Это самая важная еда, которая буквально «сделает ваш день». От того, что вы съедите, зависит количество вашей энергии и скорость обменных процессов. Лучший вариант плотного завтрака – тарелка овсянки, йогурт, а также стакан апельсинового сока или просто цельный фрукт.

5. Соблюдайте режим. Полноценные завтрак, обед и ужин – залог здоровья вашего организма. Вместе с едой усваиваются пищевые вещества, которые необходимы для строительства нервных клеток, мышечной и костной ткани. Пропуская приемы пищи, вы рискуете недополучить витаминов и минералов, а это значит, что обменные процессы будут протекать с отклонениями.

Дорогие студенты, как бы вы хорошо ни учились, как бы ни была интересна вам ваша будущая профессия, – не забывайте, пожалуйста, что здоровье превыше всего. А правильное и сбалансированное питание – его основа!

Больше статей о [здоровом питании](#)