**Здоровое питание для студентов – путь к хорошей успеваемости**

Студенческие годы – веселое, но в то же время непростое время. Большинство студентов, живущих отдельно от родителей, экономит на самом необходимом. Поэтому даже у вчерашних сторонников здорового питания в меню появляется лапша быстрого приготовления, булочки из ближайшей столовой и бутерброды с майонезом.

В юности здоровье – как воздух: его не замечают, пока оно есть. Однако диета из фастфуда и перекусов на ходу способна привести в кабинет гастроэнтеролога даже двадцатилетнего человека. Приблизительно 35% больных гастритом в России – молодежь студенческого возраста. Чтобы не пополнить собой медицинскую статистику, нужно придерживаться сбалансированного рациона. Для этого не нужно много денег – студенческий бюджет выдержит [правильное питание](https://letbefit.ru/).

**Особенности питания студентов**

Напряженная умственная работа требует не меньше калорий, чем умственная деятельность, поэтому приемы пищи не должны быть хаотичными. Молодым людям, которые учатся, нужно четыре приема пищи: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Чаще всего молодежь пропускает завтрак, предпочитая поспать на 10 минут дольше. Старайтесь не делать этого, а съедать перед занятиями кашу с мясом или рыбой, творог или кефир. Если вы хорошо позавтракаете утром, второй завтрак может быть символическим: йогуртом или булочкой. На обед старайтесь съесть овощи, гарнир, мясо, а вот ужин должен быть легким.

Распространенная среди учащихся всех возрастов привычка пропускать завтрак – одна из самых вредных. Желательно, чтобы основные приемы пищи приходились на завтрак и обед, а вечером вы могли обойтись салатом, фруктами, йогуртом. Из молодых людей, которые пропускают завтрак, чтобы наесться до отвала после пар, получаются те самые взрослые, которые плотно едят один раз в день – перед сном.

Еще одна студенческая привычка – страсть к снекам, фастфудам и напиткам с красителями. Совсем исключать из рациона чипсы, хот-доги и «Пепси» не стоит. Во-первых, «переболеть» такой едой лучше в юности, во-вторых, чем больше жестких запретов, тем выше риск сорваться и начать злоупотреблять нездоровой пищей. Поэтому старайтесь есть сухарики, орешки и семечки как можно реже, между «Колой» и минеральной водой выбирайте минеральную воду.

Несмотря на напряженный студенческий график, старайтесь есть без спешки. Перекусить на ходу лучше, чем голодать, но пускай перекусы будут исключением, а горячие блюда и свежие овощи-фрукты – правилом.

**Примеры легко приготовляемых блюд**

Если вы не вегетарианец, то нужно есть мясо хотя бы раз в неделю. Со студенческими доходами это может стать проблемой, но решить ее можно, выбирая потроха: сердечки, пупки, печенку. Здоровое и сытное блюдо получится, если нашинковать луковицу, обжарить ее, добавить в кастрюле. Туда же добавьте порцию пупков и тушите на медленном огне в течение нескольких часов. При желании можно добавить сметану или томатную пасту в качестве заправки. Тушенные таким образом куриные пупки можно есть с любым гарниром, включая овощи.

Можно приготовить грибной суп. Насобирать грибы вполне реально и самостоятельно, если вы с друзьями делаете вылазки на природу. Если нет, то ищите в магазине недорогие вешенки или шампиньоны. Грибы промывают и чистят, отваривают в течение 15 минут. Грибной бульон сливают в отдельную посуду, а сами грибы мелко режут, заправляют сливками и разбавляют бульоном. Получается грибной суп, в который можно добавить сухарики. Важно, чтобы суп дошел до кипения, но не закипел.

 **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 целей: 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 целее 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 бутылях. 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 юношей**
 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.