

«АВИЦЕННА»
ЖОҒАРЫМЕДИЦИНАЛЫҚ
КОЛЛЕДЖЫ»БІЛІМ
МЕКЕМЕСІ



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЫСШИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ АВИЦЕННА»

VI-ая областная студенческая научно-практическая конференция
«Творчество молодых исследователей - вклад в формирование конкурентоспособного государства»

Тема: Как приоритеты в питании молодежи влияют на здоровье?
(Проектная работа по химии)

Выполнила: Сарсенбаева Мадина
студентка группы БЛ-103

Научный руководитель: преподаватель химии
Азимжанова Аида Ануарбековна

Абайская область
г. Семей, 2022 год

Как приоритеты в питании молодежи влияют на здоровье?

Здоровье до того перевешивает все
остальные блага жизни, что поистине
здоровый нищий счастливее
больного короля

А. Шопегауэр

Содержание

1. Введение
2. Культура современного питания и ее влияние на организм
3. Цели и задачи. Социальная значимость
4. Практическая часть. Проведение научного исследования
5. Итоги и анализ на основе анкетирования
6. Выводы и рекомендации
7. Источники информации

Введение

В современном обществе вопросу питания в последнее время уделяется достаточно много внимания. В наше время значимость питания обесценилась.

Злоупотребляют вредной пищей не только дети, но и взрослые. Рацион питания в основном состоит из многочисленных перекусов. Это связано с незнанием норм организации питания и безответственным отношением к еде и своему здоровью. Можно с определенной уверенностью утверждать, что здоровье человека зависит от питания.

Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни-все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у молодежи продуктов быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные добавки. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеванием ЖКТ, сахарный диабет и так далее. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Данная тема волнует людей не только из-за морального аспекта, который заключается в заботе о своем организме и продолжительностью жизни, но также и из-за опасений по поводу экологии, пандемии и изменении в климате. Таким образом, поддерживать правильное питание в наши дни-это дать шанс своему организму выстоять в достаточно непростых жизненных условиях.

Цель проекта: изучить питание современных подростков, выявить уровень осведомлённости о правильном питании.

Задачи исследования:

- исследовать научную литературу по данной теме;
- выявить влияние вредной пищи на организм подростка;
- выявить последствия неправильного питания;
- разработать памятку о правильном питании;

Объект исследования: учащиеся 1-2 курсов

Метод исследования:

- 1.поисковой
- 2.анкетирование
- 3.анализ собранного материала

Проблема

Проблемой питания молодежи является то, что изменился темп жизни. Нанормальный прием пищи людям зачастую просто не хватает времени. В результате пищевой рацион строится из сплошных перехватов, набегу или вперерывах между срочными делами. Так же появления новых технологий и новых продуктов питания, которые очень вредны для человека.

К безусловно вредным продуктам относятся продукты содержащие ГМО (генетически модифицированные организмы) неконтролируемое потребления которых может иметь серьезные последствия.

К новым продуктам питания можно отнести фастфуды, продукты быстрого приготовления. К большому сожалению именно фастфуд стал неотъемлемой частью современного мира. Они занимают лидирующее место в питании некоторых категории населения. К ним относятся бутерброды, сосиски в тесте, хот-доги, гамбургеры, картофель фри, чипсы, лапша и картофельное пюре быстрого приготовления по типу «Роллтон» и другие. Врачи гастроэнтерологи высшей категории подтверждают, что эти продукты являются вредными, опасными для здоровья. Питаясь ими регулярно никак нельзя, иначе это может привести к очень нехорошими последствиям.

В чем же их вред?

В первую очередь то, что избыток быстрых углеводов перегружает поджелудочную железу, приводя к незначительным колебаниям сахара в крови, что сопровождается головной болью, раздражительностью, чувством голода. Постоянная нагрузка поджелудочной железы может привести к развитию сахарного диабета.

Вред подобной пищи в том, что она имеет очень большое количество калорий, содержит много жиров и мало витаминов, приводит к быстрому нарастанию массы тела со всеми последствиями.

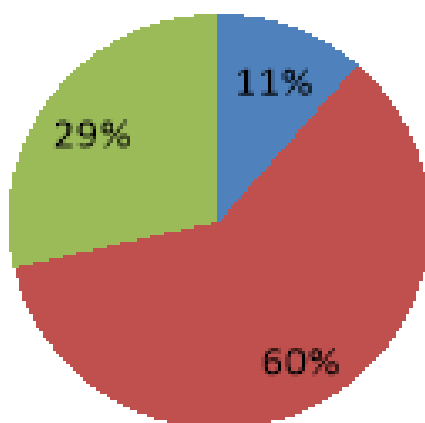
Большинство этих продуктов содержит консерванты и огромное количество скрытой соли, перегружая печень и почки.

Актуальность

Актуальность проблемы питания связана с тем, что многие ученики и студенты питаются неправильно. Нарушение рациона питания оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека, что в свою очередь увеличивает риск развития основных заболеваний, таких как заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет и так далее. Нерациональное питание подростков несет за собой вред организму. Подростки, употребляющие продукты быстрого приготовления не предполагают как это опасно.

Питание вне дома

- Столовая по месту учебы
- Кафе/ рестораны
- Уличные кафе



Рекомендации:

1. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
2. Обходитесь без подкрашенной газировки.
3. Пейте свежавыжатые соки.
4. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
5. Откажитесь от законсервированных или переработанных мясных продуктов.
6. Не употребляйте супы и лапшу быстрого приготовления, готовьте сами.
7. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.
8. Не злоупотребляйте сладким.
9. Чаще пейте воду.
10. Не употребляйте копченое, жареное, острое

Литература:

1. Гоголан Н. «Законы полноценного питания»
2. Сарафанова Л.А. Пищевые добавки
3. Базеко Н.П. Все секреты здорового питания.
4. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке.
5. Фёдорова М.З. Экология человека.