

Как студенту сохранить здоровье

<http://dipnn.ru>

"Наставник юношества пусть обратит сюда внимание и постарается предупредить безрассудность молодости, еще не знающей цены своему здоровью".

Н.И. Лобачевский

Многие из нас были студентами, многие жили в общежитие, но далеко не каждый знает самые интересные факты о современной медицине. Тем, кто жил с родителями, несомненно, повезло больше. Хотя студент, живущий в общежитии, намного самостоятельней. Главное преимущество тех, кто живёт с родителями - это хорошее питание. Им не надо каждый день думать о том, что приготовить, сколько осталось денег, где достать картошку или лук и т.п. Студенты, которые живут в общежитии, часто очень плохо питаются, обычно даже не завтракают, и из-за этого болеют. Это и неудивительно, ведь чем хуже питание, тем слабее иммунитет.

Обязательно нужно завтракать, иначе в скором времени у вас появится язва желудка, и вы будете лечиться всю жизнь. А как поступает типичный студент, вернувшись ночью с дискотеки? Сразу ложится спать, просыпается за 10 минут до начала пар и, даже не позавтракав, бежит в институт. На перемене обычно студенты покупают шаурму, беляши и пирожки, с мясом неизвестного происхождения, в близлежащих киосках.

Лучше, конечно, не покупать «уличную еду», вы ведь не можете быть уверены в качестве и происхождении продуктов, из которых всё это готовят. Лучший вариант – это пакет кефира и несколько булочек или булка хлеба. И вообще, лучше если вы будете сами себе готовить, конечно, легче купить в магазине пельмени, мивину или ещё какой-нибудь полуфабрикат, но они тоже вредны для здоровья. Особенно мивина. Когда я была студенткой, однажды оставила тарелку с уже готовой мивиной на столе и вышла на минуту. В комнате было много мух, но ни одна не села на тарелку с мивиной. Так что питайтесь нормально, и готовьте себе сами.

Выдержки из Комплексной программы "Здоровье студента 2008-2010 гг

(<http://grsmu.by>)

В период обучения в высшей школе студенты испытывают воздействие целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья. Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, способствует возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что, в конечном итоге, приводит к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным соматическим заболеваниям.

Серьезную озабоченность вызывает состояние здоровья студентов. По данным здравпункта Гродненского государственного медицинского университета (далее – Университет) заболеваемость увеличивается из года в год (2003 год – 907, 2004 год – 1005, 2005 год – 1453, 2006 год – 1773 случаев соответственно). Среди заболеваний преобладают острые респираторные заболевания, вегето-сосудистая дистония, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, что свидетельствует о снижении иммунитета и других защитных сил организма.

Каждый третий студент по состоянию здоровья имеет заболевание хронического характера, не позволяющее выполнять физические нагрузки в полном объеме в соответствии с учебной программой. Так в специальную (в том числе, ЛФК) и подготовительную группу для занятий физической культурой в 2006/2007 учебном году было отнесено 650 человек, что составляет 39,8 % от занимающихся на 1-4 курсе (в том числе, на 1 курсе - специальная медицинская группа – 23 %, группа ЛФК – 1,7 %, подготовительная группа – 12,4 %, на 2 курсе – 29,4 %, 4,9 %, 12,8 % соответственно, на 3 курсе - 22,6 %, 6,3 %, 9,8 % соответственно, на 4 курсе – 22,3 %, 6,9 %, 7,5 % соответственно), что свидетельствует о стабильно сохраняющейся высокой доле студентов, требующих дополнительных мероприятий по улучшению состояния их здоровья.

Как питаться студенту

<http://doktorshen.ru>

Как питаться студенту, чтобы сохранить здоровье - такой вопрос возникает у молодых людей с первых дней проживания вдали от дома.

Молодой человек, или девушка, живущий отдельно от родителей, в съемном жилье или в общежитии сталкивается сразу с несколькими проблемами.

Во-первых, постоянная нехватка денег на продукты. Даже если деньги есть - студенческий возраст часто располагает к неразумным тратам.

Во-вторых, неумение готовить правильную пищу, постоянная “сухомятка”, бутерброды и булочки, вынужденное сыроедение.

В-третьих - как правило необустроенная кухня и отсутствие базового запаса продуктов. Через годы все это будет вспоминаться с юмором, из разряда "помнишь, как варили курицу кипятильников раковине", но когда студенты голодные, то все его мысли о еде, а не об учебе.

Таким образом студенческая еда должна быть недорогой, сытной и несложной в приготовлении, при этом достаточно полезной, чтобы не испортить желудок на всю оставшуюся жизнь.

Что может приготовить студент

<http://doktorshen.ru>

Студенческое меню зависит от того, что есть в наличии из бытовой техники. Если есть только чайник, то трудно говорить о правильном питании, если в меню лишь бутерброды, растворимая лапша и чай с пряниками. А вот при наличии холодильника можно хранить овощную заморозку, фарш и курицу, пельмени, а также хранить там большую кастрюлю с супом. Если вы думаете покупать ли для студента в общежитие электроплитку подумайте над альтернативой. Это современный прибор, который называется мультиварка, в котором можно варить, жарить, тушить и печь, а также готовить на пару. Либо печь СВЧ, которую мы называем “микроволновка”, в ней тоже можно приготовить студенью много вкусовностей.

Что может быть дешевле и проще обычной каши из крупы? Но далеко не каждый справится с приготовлением каши в обычной кастрюльке, за ней надо следить, помешивать, надо точно знать

соотношение крупы и жидкости, молоко может убежать, а каша - пригореть. В мультиварке каша готовится без лишних трудов. Положил продукты, нажал кнопку. И все. Можно заниматься дальше своими делами - готовиться к занятиям или отдыхать. По окончании приготовления умная кастрюлька сама переключится в режим подогрева. Если же засыпать крупу с вечера и включить таймер отсрочки, к утренней пробудке вкусная, ароматная каша будет готова сама-собой.

За неимением мультиварки, чтобы правильно питаться студенту, можно приобрести обычный термос. Насыпать в него геркулесовые хлопья, положить горсть сухофруктов, ложку меда и залить кипятком. К утру вы получите вкусное, сытное и не слишком калорийное блюдо, идеальный завтрак для девушки-студентки. Еще один вариант варки каш - покупать каши в пакетиках, они проще чем обычная крупа, хотя и дороже по цене.

Если же плита уже есть - позаботьтесь о большой, вместительной, толстостенной сковородке с крышкой. В ней можно жарить картошку, тушить капусту, поджаривать фарш с луком для макарон по-флотски, жарить яичницу или омлет. Еще легко приготовить студенту жарено-пареные пельмени. Там же можно тушить рагу из-всего-что-есть. Очень желательно всегда иметь пачку самого дешевого маргарина и муку. Или манку. В крайних случаях такой запас спасает, ведь можно всегда пожарить оладьи или блины, испечь простейший манник - прямо на сковородке на маленьком огне или в мультиварке.

Еще хорошо иметь всегда в "зачатке" плавленые сырки или большой кусок дешевого колбасного сыра. Из него можно варить "суп из сырков", а можно мелко порезать с луком и чесноком и сделать вкусную намазывалку на хлеб. Еще такой сыр хорошо идет в сытный фасолевый салат.

Вот рецепт фасолевого салата: банка фасоли в томатном соусе, сыр колбасный, сухари, пара сосисок, заправить майонезом. Возможны любые вариации - от ананасов, до кильки. Очень сытный салат, заменяет собой полноценный ужин студенту. Фасоль можно заменить кукурузой.

Еще из простейших рецептов - картофель отварной и селедка. Бессмертное блюдо!

Супы - всегда вкусно, дешево и сытно. Если есть морозилка - купить большой запас куриных суповых наборов. На основе бульона можно сделать любой суп из того, что есть в наличии. Например из овощной заморозки - купленной или из маминых дачных запасов. Еще неплохо эти замороженные овощи пожарить с колбасой и залить

кетчупом. Быстро, сытно и вкусно! Еще из дешевых продуктов хороша редька - на салаты, на бутерброды или просто так, вприкуску с солью.

Когда совсем ничего нет, можно приготовить жареную вермишель. Макароны изделия - вкуснее всего получаются "рожки" - высыпать на сковородку и обжарить до румяности. Залить стаканом кипятка и тушить на небольшом огне минут десять. Посыпать куриным кубиком.

Есть еще великое множество рецептов запеканок: берется оставшаяся со вчерашнего дня еда, на сковородке перемешивается с несколькими яйцами и запекается на маленьком огне под закрытой крышкой.

Получив отличную школу жизни и минимальные навыки готовки, получив деньги студент для правильного питания покупает уже не пиццу и сникерсы, а крупу, овощную заморозку, суповой набор, яйца, маргарин, овощи и мешок картошки. К получению диплома любой человек, прошедший студенческую школу жизни может приготовить десять блюд из двух картофелен, одного яйца и из плавленого сырка "Дружба".

Здоровье человека и способы его сохранения

<http://doktorshen>.

Здоровье человека - бесценный дар природы, который дается ему в подарок к первому дню рождения.

Но этот же самый человек удивительно устроен: он не ценит того, что дается ему даром. Он беспечно транжирит доставшееся ему в наследство здоровье и спохватывается лишь тогда, когда нечем расплатиться за удовольствие жить дальше.

Тогда человек в отчаянии задает вопрос: - Как вернуть исчезнувшее здоровье? - Как сохранить то здоровье, которое еще осталось? К счастью в большинстве случаев это разрешимая задача.

Хотя мудрее было бы не упираться в стену, а предвидеть беду и стараться ее не допустить, но на такое способны не многие, так как в молодости беспечно относятся к природному здоровью.

Страшно подумать, что в обмен на здоровье человек приобретает вредные привычки: курит, пьет, переедает, часами лежит на диване перед телевизором.

А ведь из этого замкнутого круга есть выход и он для всех один, и он универсален: «Жизнь - это движение. То, что не движется, не работает, не напрягается - отмирает».

И если мы осознаем то, что здоровье человеку надо сберечь и постараться найти способ сохранить его на долгие годы, то по другому взглянем на свой образ жизни и возможно захотим его изменить.

Во-первых, будем больше двигаться, во-вторых, думать, что мы едим и что пьем, в-третьем, позитивно будем относиться к окружающему миру.

Можно много перечислять способов правильной жизни, чтобы сохранить здоровье, но ничего не изменится, если мы сами не захотим быть такими.

Болезнь, по мнению восточных целителей, зарождается в недрах разума, а затем реализуется на материальном уровне. Важно сохранить чистоту своих мыслей и позитивный настрой на дальнейшую здоровую жизнь.

К сожалению, сегодня человек должен бороться за свое здоровье. В связи с тем, что мы нарушили связи с окружающим миром, очень остро на нашей планете встают экологические проблемы, пища не способна наполнить организм человека всеми питательными веществами, в ней много вредных для здоровья компонентов, поэтому ослабление иммунитета, рождение больных людей - закономерный результат разрушения окружающей среды.