

Губайдуллина Алия Аскатовна

студент 3 курса, кафедра экономики и управления БашГУ, г.

Стерлитамак

Калимуллина Венера Наилевна

соавтор, ст. преподаватель СФ БашГУ, г. Стерлитамак

РОЛЬ ВИТАМИНОВ И ИХ ОСОБЕННОСТИ В УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Аннотация. В настоящей работе рассматриваются роль витаминов и их особенности в умственной и физической деятельности современного студента. Тематика весьма актуальна – так как недостаток витаминов в рационе студента влечет за собой снижение умственной активности, понижение эффективности учебного процесса, а в следствии снижение успеваемости студента. Основная задача на сегодняшний момент привлечь внимание студентов к собственному здоровью, помочь объяснить им важность сбалансированного питания и приема синтетических витаминов.

Ключевые слова: *витамины, студент, питание, умственная активность, здоровье.*

Annotation. *This article examines the role of vitamins and their peculiarities in the mental and physical activity of a modern student. The topic is relevant - because the lack of vitamins in the student's diet entails a decrease in mental activity, a decrease in the effectiveness of the educational process and, as a consequence, a decrease in the student's grades. The main task at the moment is to draw students' attention to their own health, to help them explain the importance of a balanced diet and intake of synthetic vitamins.*

Key words: *vitamins, student, nutrition, mental activity, health.*

Абсолютно каждому человеку важно его здоровье. Вещества которые нужны для работы органов и укрепление организма находятся в пище которую мы постоянно употребляем.

Не смотря на то, что годы студенчества считаются самыми яркими и «праздничными» это постоянные стрессы, недосыпания, которые плохо сказываются на здоровье и самочувствии. Современные студенты должны пропустить в свой мозг горы информации, а это усложняет работу мозга. Именно в такие моменты организму требуются витамины. Недостаток белков и витаминов является причиной понижения работоспособности. Чтобы успешно сдать экзамены, всегда нужны витамины и минералы, ведь они отвечают за работу мозга.

Витамин – это группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.

Рассмотрим основные витамины необходимые для эффективности усвоения материала студентами, для увеличения умственной деятельности. При существенном недостатке любого из этих витаминов умственная активность студента значительно снижается, понижается эффективность его обучения, может испортиться здоровье.

Витамин В1 по другому тиамин помогает активизировать познавательную активность, способствует улучшению памяти.

Его содержат крупы, орехи и хлебобулочные изделия. Для современного студента это очень важный витамин, ведь без него он не сможет запомнить материал, из-за большого количества информации интенсивность работы памяти должна быть очень высокой. Недостаток этого витамина не позволит усваивать тот поток информации который необходим для успешного обучения.

Витамин В6 (так же известный как пиридоксин) создает чувство заинтересованности. В основном содержится в мясе курицы, рыбе и фасоли. Этот витамин нужен для студентов, чтобы они лучше учились и имели

стимулы для обучения, проявляли познавательную активность, стремились узнавать что-то новое, участвовали в исследовательской деятельности.

Витамины Е - это антиоксидант, который объединяет радикалы опасные для нейронов мозга. Он содержится в орехах, растительном масле и семечках. Так же способствует повышению мозговой активности. Он нужен для того, чтобы мозг работал эффективно.

Витамин В12 нормализует работу нервной системы, есть во всех видах мяса, молочных продуктах. Современный студент не может обходиться без него, потому что этот витамин нормализует его поведение и душевное состояние.

Еще для здоровья современного студента нужен спорт, но при интенсивных физических нагрузках нужны такие витамины, как витамин С. Ведь это антиоксидант, а он является очень мощным стимулом анаболизма. Он необходим как для работы иммунной системы, так и для насыщения крови кислородом. Для студента очень важно не пропускать занятия и не болеть, поэтому повышение иммунитета с помощью витамина С способствует более эффективному и непрерывному учебному процессу. Витамин С содержится в картофеле и цитрусовых.

Для того чтобы организовать обмен веществ в организме нужен витамин В2, по другому рибофлавин. Без него общее состояние здоровья студента будет под угрозой. Высокое содержание этого витамина можно встретить в спарже, пивных дрожжах, сыре, почках, яйцах, рыбе и различных йогуртах.

Для поддержания студента в работоспособном состоянии необходимо большое количество энергии. Высвобождение энергии из потребленных продуктов происходит с помощью витамина В3 или ниацина. Большое содержание этого витамина можно найти в мучных изделиях, орешках, бобах, фасоли, гречневой крупе.

Витамин D. Способствует усвоению фосфора и кальция. Недостаток данного витамина приводит к утомлению и снижению

выносливости. Содержится в следующих продуктах: сливочное масло, сыр, яичный желток, рыбий жир, люцерн, икра, хвощ, крапива, семена подсолнечника [4].

Витамин Н (биотин). Играет большую роль в аминокислотном метаболизме. Снабжает мышцы энергией. Содержится в печени, почках, дрожжах, бобовых (соя), цветной капусте, орехах (арахис), яйцах, молоке .

Витамины выполняют каталитическую функцию в составе активных центров разнообразных ферментов, а также могут участвовать в гуморальной регуляции в качестве экзогенных прогормонов и гормонов.

Говоря о наиболее удачном времени для приёма витаминов, можно отметить самое оптимальное время суток – это утро. Жирорастворимые витамины следует употреблять во время еды или после. Водорастворимые витамины рекомендуется принимать до еды за 30 минут, запивая тёплой минеральной водой.

Выделяют следующие виды нарушения обмена витаминов: дис-, гипер- и авитаминозы.

Авитаминозы — болезненные состояния, формирующиеся из-за недостатка в организме витамина.

Гипервитаминозы — состояние, формирующиеся вследствие повышенного поступления или избыточных эффектов витамина в организме.

Дисвитаминозы – состояние, развивающееся в результате недостаточности содержания одного или нескольких витаминов в сочетании с гиперэффектами другого или нескольких витаминов.

Таким образом, можно прийти к выводу, что в настоящее время для студентов наиболее актуальным становится вопрос повышения эффективности обучения, увеличение скорости и объема усвоения информации. Все это не возможно без наличия достаточного количества витаминов в организме. В настоящее время в связи с ухудшением качества питания часто наблюдается недостаток витаминов возникает необходимость в

дополнительном их приеме. Наиболее эффективно принимать витамины по утрам, в это время активизируются метаболические процессы в организме и витамины усваиваются наилучшим образом. Но так как синтетические витамины все таки усваиваются не так эффективно как натуральные необходимо правильное и сбалансированное питание, которое будет включать в себя, мясо, злаковые, рыбу, молочные продукты, фасоль, бобы и фрукты, другие продукты богатые витаминами.

Список литературы:

1. Акулич Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
3. Литвицкий П.Ф., Нарушение обмена витаминов // Вопросы современной педиатрии. – 2014. – № 4. – Т. 13. – С. 40-47. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-obmena-vitaminov> (дата обращения: 17.04.17)
4. Список витаминов для памяти, внимания и умственной активности детей: комплексное улучшение работы мозга школьника и студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vseprorebenka.ru/zdorove/preparaty/vitaminy-dlya-detej-dlya-pamyati-i-umstvennoj-aktivnosti.html> (дата обращения: 04.12.17)