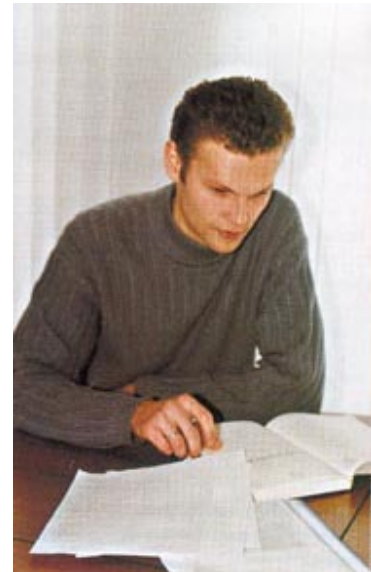


Меню делового студента.

Алла Дружинина

Роману 20 лет, он учится на 3-м курсе юридического факультета Современного гуманитарного университета, работает в риэлторской компании и утверждает, что студент начала XXI века - человек куда более деловой и серьезный, чем его сверстник конца предыдущего столетия.

"Редко встретишь теперь студента, который учится и развлекается, не думая о хлебе насущном. Такое могут позволить себе только первокурсники, вчерашние школьники. Со второго курса работать или подрабатывать начинают практически все, даже те, кто учится на дневном. А как иначе? Хочется и в кино сходить, и с девушкой в кафе посидеть, и вечеринку с друзьями организовать. У мамы с папой на эти мероприятия денег не попросишь - язык не повернется, - как и на пиво - сигареты, компьютерные диски и видеокассеты. Родители, конечно, переживают, что работа отнимает время для учебы, но я заметил обратное начал работать - и учиться начал. Ответственность появилась. Понял, что если сегодня что-то не сдал, завтра в сто раз труднее выкроить время для пересдачи. Поэтому утром лечу на работу, среди дня выкраиваю пару часов заглянуть в институт, потом снова на работу. Спать ложусь не раньше двух. А завтра - все по-новой. Жую на бегу утренние бутерброды, потом перехватываю гамбургер с газировкой в институтском баре, а нормальную еду ем раз в день, на ужин. Мама печалится: с такой диетой гастрит и язва желудка обеспечены. Бабушка старается незаметно сунуть в рюкзак яблоко. Да я и сам понимаю, что здоровым мой образ жизни никак не назовешь. А что делать?"



Студенческое меню Романа.

	г	ккал	А	В ₁	В ₂	РР	В ₃	В ₆	С	Д	Е	Фолиевая кислота	Биотин
8.00 1-й завтрак													
Кофе	200	-	-	-	-	2000	-	-	-	-	-	-	-
Молоко 3.2% жирности	50	33	15	19	90	45	175	23	850	0,03	42	-	1,8
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр	30	111	63	16	100	20	-	-	-	-	118	-	-
Масло сливочное	20	155	131	1	4,4	6,8	9,4	1	40	0,26	440	-	-
Шоколадная паста	30	165	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	80	250	-	86	60	850	690	140	-	-	-	16	3
12.00 2-й завтрак													
Соса-Cola	330	145	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чипсы картофельные	30	200	-	70	30	1100	-	-	2000	-	120	-	-
Булочка	50	130	-	46	17	500	250	65	-	-	150	27	1
Ветчина	35	75	-	207	71	125	197	122	-	-	-	-	-
Яблока	150	80	11	48	43	41	138	62	16560	-	786	9	6
16.00 обед													
Сосиски "Студенческие"	100	300	-	-	-	2000	-	-	-	-	-	-	2,5
Томатный соус	30	15	62	28	17	440	-	54	2700	-	-	-	-
Пиво	500	225	-	20	150	4500	400	140	-	-	-	25	2,5
Хлеб пшеничный	80	250	-	86	60	850	690	140	-	-	-	16	3
17.00 Ужин													
Бифштекс рубленый	150	387	-	984	240	5160	636	600	-	-	840	2	6,6
Картофель жаренный	200	540	16	300	40	5200	640	340	16000	-	142	-	0,7
Огурей соленый	50	8	-	-	11	-	-	-	1000	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	100	-	60	40	600	300	80	-	-	-	10	1,5
Бисквит	100	320	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Результаты исследования													
Всего в день		3569	298	1784	973	23438	4128	1877	39090	0,29	2638	105	29
Рекомендуемая норма		2600	1000	2100	2000	25000	5000	2000	80000	2,5	10000	200	30
Процентов от нормы		138	29,8	85	46,3	93,8	82,6	93,8	48,9	8,6	26,4	52,5	99,9

Выводы и рекомендации

Пожалуй, каждый в двадцать лет уверен, что энергия у него неиссякаема, а силы бесконечны. Что ж, энергии у нашего героя действительно достаточно, вернее даже в избытке, потому что его рацион на : 38 процентов превышает рекомендуемые нормы калорийности. Такое превышение пока еще не опасно: наверняка работающий студент тратит энергии больше, чем полагают ученые. А вот с обеспечением микронутриентами у Романа неважно. Из всех необходимых ему витаминов в достаточном количестве он получает лишь ниацин (PP), пиридоксин (B₆) и биотин. Кстати, именно эти витамины участвующие в метаболических реакциях, сопровождаемых выделением энергии, помогают Роману оставаться в форме, несмотря на изматывающий режим. Дефицит витаминов B₁ и B₃ не глубокий, примерно 20 процентов. Но, если он сохранится, наш студент скоро станет раздражительным, рассеянным, почувствует упадок сил.

До данным исследования, у Романа выраженный дефицит (более чем на 50 процентов) витаминов А и B₂, отвечающих за зрение. (Кстати, он и сам признается, что стал хуже: видеть.) Такая же ситуация с витаминами-антиоксидантами С и Е, а между тем они чрезвычайно важны, особенно для курильщиков. Потребности в антиоксидантах возрастают в два-три раза, и нашему студенту (а Роман курит) не удастся покрыть и половины нормы. Если Роман кардинально не изменит отношения к витаминам, к 40 годам его ждут проблемы с сердечно-сосудистой системой, дальнейшее ухудшение зрения, а также ослабление иммунной системы со всеми вытекающими отсюда последствиями. Говорить о качественном изменении диеты нет смысла: вряд ли это возможно в студенческой жизни. Пожалуй, лучший для Романа способ восполнить недостаток микронутриентов - принимать комплексные поливитаминные препараты или, регулярно включать в свой рацион обогащенные витаминами продукты питания, например молоко, йогурты, печенье, зерновые завтраки, соки. Это поможет ему сохранить работоспособность и здоровье до тех славных времён, когда студент превратится в зрелого, уважаемого мужа, ведущего здоровый образ жизни.