Автор: admin
20.07.2013 21:04 -

Чем болеют студенты?

Интересно, что в прежние времена студенты считались этакими задохликами, которых ветром сдуть может. Множество анекдотов повествует о том, как студентов действительно сдувало, как их принимали за брошенную одежду и так далее. Правда, у этой медали была и другая сторона: в результате оказывалось, что этот «хлюпик», сдуваемый легким ветерком, способен справиться со многими трудностями, одолеть чуть не толпу хулиганов, разогнав их конспектами лекций. Типичное представление о студенте прошлых времен – это «Операция «Ы» и другие приключения Шурика».

Что характерно, так это то, что по большей части студенты и были именно такими. По крайней мере, в том, что касалось здоровья. Особенно студенты технических вузов – недаром медосмотры абитуриентов были довольно жесткими. Теперь требования снизились. То ли не хватает желающих получить высшее образование, то ли не хватает здоровья у большей части населения.

В наше время студенты, так же, как и все остальные, обеспокоены здоровым образом жизни. Многочисленная реклама, въедающаяся в уши и глаза с экранов телевизоров, с плакатов и постеров, сообщает, что именно нужно есть и пить, как заниматься спортом, чтобы быть здоровым и красивым. Йогурты и кефиры с биодобавками, различные БАДы, занятия в бассейне, экзотические овощи и фрукты, фитнес-клубы, прогулки по вечерам и SPA-салоны – все это рекламируется и, нужно признать, выглядит весьма привлекательным.

Да, не для всех студентов доступны подобные радости в жизни. Однако те, кто самостоятельно зарабатывает на учебу, обычно могут позволить себе и SPA-процедуры, и бассейн, и многое другое. Конечно, не каждый день, но с достаточной степенью регулярности. Считается, что это помогает поддерживать себя в тонусе, формировать и сохранять идеальную фигуру, повышать иммунитет к различным заболеваниям. Ну а студентки с баночками йогурта и вовсе стали привычным явлением: девушка старается сохранить фигуру, постройнеть, поздороветь – ничего странного.

На фоне подобного образа жизни вовсе удивительным является тот факт, что многие заболевания желудочно-кишечного тракта стали практически непременной принадлежностью студенческой среды. А гастриты и язвенные болезни и вовсе прочно прописались в вузах, их даже теперь называют «студенческие болезни». Двадцать лет

назад на первых курсах вузов было всего 2-3% студентов с гастритом. Сегодня их уже до 30-35%. И цифры постоянно растут. А к старшим курсам количество болеющих гастритом увеличивается до 60-65%. Получается, что несмотря на все порывы к здоровому образу жизни и питанию, студенты постепенно превращаются в тех самых задохликов, столь живо описанных в народном анекдотическом творчестве. Возникает закономерный вопрос – почему?

Получается весьма странная картина. На первый взгляд, мы лучше питаемся, больше занимаемся спортом, соблюдаем различные оздоравливающие диеты и так далее. И в то же время – количество здоровья на единицу населения стремительно уменьшается. В студенческой среде это особенно заметно в силу того, что студенты обычно – люди молодые, которым просто по определению положено быть сильными и здоровыми.

Но обратите внимание на реальный образ жизни студента, который зарабатывает вполне реальные деньги для оплаты своей учебы. Он вынужден разрываться между учебой и работой. Он занят одновременно изучением высшей математики и карьерным ростом. Он занимается спортом и питается колбасой с йогуртом.

Между прочим, именно в питании заключается проблема большинства студентов. Занимаясь и учебой, и работой, такой студент обычно испытывает острую нехватку времени для приготовления пищи. Хорошо, если он живет с родителями, и заботливая мама может заставить сына проглотить тарелку супа. Ну а если нет? Тут-то и наступает период йогурта и колбасы.

Следует учитывать, что, как бы ни рекламировали йогурт, он все же не является полноценным питанием. И то, что им регулярно заменяют завтрак, обед и ужин, отнюдь не способствует оздоровлению организма. Зато является прекрасным приглашением заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Если к йогурту подходить именно с точки зрения – съесть и наесться, то гастрит не заставит себя ждать.

Копченые сырные палочки, чипсы, различные «пивные закуски» – все это потенциальный гастрит, а то и язва желудка. При этом большинство данных продуктов вовсе не вредно для здоровья. Но дело в том, что они не должны являться единственным питанием.

Кстати сказать, физические нагрузки (занятия на тренажерах, бассейн и так далее) при подобном питании только увеличивают вероятность возникновения и развития заболеваний желудочно-кишечного тракта. А отсутствие физических нагрузок приводит к снижению иммунитета. И опять же – к возникновению различных заболеваний.

Следует заметить, что получение высшего образования за счет собственного здоровья отнюдь не является идеальным вариантом. Более того, такая система в корне порочна. Сегодня вы зарабатываете на оплату обучения, и поэтому пренебрегаете требованиями собственного организма. Но завтра, получив диплом, вам придется приложить все свои знания и умения для того, чтобы заработать на оплату врачей и лекарств.

На язык так и просится одесский вопрос: оно вам нужно? Не проще ли побеспокоиться о своем здоровье заранее. И уделить все же пару часов в день питанию. Пусть даже и оторвав их от учебы или работы. Потому что иначе ни диплом, ни самая престижная работа не доставят вам радости.

Автор - **София Варган**
Источник