

ЕСТЬ ПОЕСТЬ?

Давайте честно: не все студенты питаются правильно. Когда времени в обрез, на помощь нередко приходят бутерброды, булочки, сладкий йогурт и кофе из автомата. К чему это может привести? Врач-диетолог Марина Сташанин проанализировала меню трех студентов и дала им советы, как улучшить пищевые привычки.

МЕНЮ № 1.

МАКСИМ И БУТЕРБРОДЫ

Максим Быков,
студент 1-го курса
факультета математики
и технологий
программирования
Гомельского
государственного
университета имени
Франциска Скорины:



— В будние дни я ем на завтрак бутерброды и заливаю их чаем. Вставать рано не люблю, а бутеры питательные и делаются быстро. Иногда шикую и готовлю яичницу, но это редкость. Обедать не успеваю из-за ритма жизни: лекции, лабораторные, беготня между аудиториями. Ну и из-за лени, конечно, ведь это надо спуститься с шестого этажа, а потом подняться обратно. Чтобы заглушить голод, иногда беру с собой шоколадный батончик или мюсли. На ужин ем домашнюю еду, которую готовит мама. А перед сном люблю выпить чай с чем-то вкусненьким.

Комментарий диетолога

Бутерброды сложно назвать полноценным завтраком. Но, если это

удобно для студента, можно сделать так, чтобы это было еще и полезным. Например, вместо батона использовать цельнозерновой или ржаной хлеб, добавлять творожный сыр, красную рыбу и яйцо. Колбасу можно заменить куриным филе или ветчиной. Перекусы в виде батончиков и мюсли повышают сахар в крови, но на короткое время: из-за этого насыщение будет недолгим, а потом голод усилится. Чай со сладким лучше совместить с ужином, и желательно за три-четыре часа до сна.

МЕНЮ № 2.

КРИСТИНА И ЗАВТРАК, КОТОРОГО НЕТ

Кристина Новикова,
студентка 2-го курса
гуманитарного факультета
Полоцкого государственного
университета имени
Евфросинии Полоцкой:



— Я полноценно питаюсь только вечером: готовлю макароны, котлеты с картофельным пюре. Иногда обедаю в университетской столовой: там беру суп и котлету с гарниром. Завтрак в моем рационе отсутству-

ет, потому что я просто не успеваю готовить с утра. Чтобы были силы на учебу, перекусываю фруктами или бутербродами. Могу купить булочку, печенье или мини-пиццу в буфете.

Комментарий диетолога

Завтрак очень важен: он дает насыщение и исключает голод вечером. А вот нагружать организм большим количеством еды на ужин не стоит: желудочно-кишечному тракту будет тяжело переварить ее до утра. Перекусы в виде фруктов подойдут. Бутерброды лучше сделать сытными, добавив к ним хумус или паштет.

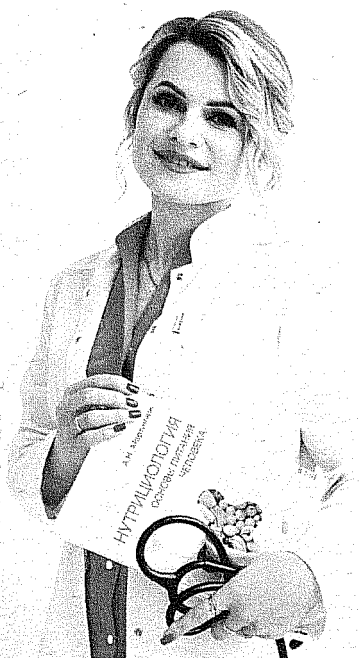
МЕНЮ № 3.

АЛИНА И МАМИНЫ ГОЛУБЦЫ

Алина Марданян,
студентка 1-го
курса факультета
журналистики БГУ:



— Когда возвращаюсь от родителей, всегда привожу в общежитие домашнюю еду: плов, вареники с картошкой, голубцы. На завтрак предпочитаю что-то легкое, например, кашу или йогурт. На обед — домашние заготовки или пельмени. Ужинаю творогом с хурмой — просто и бюджетно.



И еще советы от Марины Сташанин:

- Питайтесь три раза в день. Если обед проходит вне дома, не стесняйтесь брать еду с собой в контейнере или термосе.
- Замените быстрые перекусы на более питательные варианты: фрукты и фруктовые пюре, орехи, овощные палочки, хлебцы.
- Ужин обязательно должен включать сложные углеводы (например, крупы, хлеб, картофель, макароны), чтобы не хотелось «догнаться» сладеньким.

Ну и время от времени подкрепляюсь в университете кофе с кусочком шоколадки.

Комментарий диетолога

Хорошо, когда есть заранее приготовленная еда. Вареники, голубцы, плов — отличный вариант! Нужно только дополнить эти блюда овощным салатом, чтобы в рационе было достаточно клетчатки. Каша или йогурта на завтрак маловато. Через час снова захочется перекусить. Можно совместить эти продукты или добавить к каше белок: яйцо, творог, кусочек сыра или мяса. Творог с хурмой — не совсем удачный вариант ужина. Если хочется чего-то легкого, можно заменить нежирной рыбой и порцией салата, омлетом с овощами. А кофе с шоколадкой лучше сделать дополнением к основному приему пищи.

Наталья ГОЛУБЕВА, учащаяся 11-го класса
средней школы № 13 Гомеля
имени П. Х. Басенкова