

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

Angelovskaya O.S., Lyagina Y.M.

Students,

*Supervisor: **Kamyshova T.***

Senior Lecturer in Foreign Languages, Cand.Phil.Sci.,

Melitopolsky Pedagogical University named after Bogdana Khmel'nitskogo

HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTHY EATING

Nowadays healthy life-style is gaining more and more popularity. Lately people have finally realized that whatever a person would do and whatever post he would hold, health is the most valuable wealth in our life. (*The greatest wealth is Health).

People became more health-conscious. Now everyone understands that healthy nutrition is not a mere name. Even developing countries began to take GMO, colorings and unnatural additives with caution. Now buying only organic and healthy food, eating more fruits and vegetables, as well as going in for sports and keeping fit are in.

Sport is as important as the quality of food. Many people are still lazy and do not want to take up any sports, because they think that sport is only weights and bulky exercise equipments. In fact, sport is an active approach to life and desire to improve a body. We are not talking only about the gyms and professional sports centers. The alternative of any exercises can be dancing, walking and jogging in the open air [3].

Healthy lifestyle is not only a sound body but also a sound mind. Faith, optimistic approach to life, ability to keep even temper and calm – these things are also equally important.

In order to be healthy we should avoid bad habits that can affect our health. In my opinion, smoking and drinking alcohol, are the worst ones. Smoking, for example, causes lung diseases, such as pneumonia, emphysema and cancer, heart attacks and high blood pressure. Besides, it makes teeth yellow and skin unhealthy. Alcohol causes heart disease and brain damage. A drinker becomes nervous and aggressive, loses friends, and finally loses his work, family and happy life [1].

Smoking and drinking are joined by less dangerous habits, such as skipping meals, eating unhealthy food, or even overeating. If we eat too much, we start to put on weight, and obesity leads to serious health problems.

Experts say people should remember a wise proverb 'An apple a day keeps the doctor away'. This means that we should eat more fresh vegetables and fruit. We should have regular eating habits and try to have meals every day in the same time.

All food is made up of nutrients which our bodies use [2]. There are different kinds of nutrients: carbohydrates, proteins, fats» vitamins and minerals. Different foods contain different nutrients.

Before we cut down on fat, sugar and salt, we have to know a bit more about the kind of food these things might be in. The biggest problem comes when these things are hidden in other foods: biscuits, crisps, sausages, meat pies, soft drinks and so on.

The best way is to get into the habit of checking the ingredients and nutritional value on the sides of packets although this isn't always easy to do. Another thing to know is, for example, that we do need fat to live, it's an essential part of our diet and physically we couldn't exist without it.

But we all know that to eat much fat is bad for our health. The matter is that there are different kinds of fat. There are fats that are good for us and fats that are bad for us. Eating less of the bad ones and more of the good ones can actually help us to live longer! Bad fats are the saturated fats, found in animal productions, like red meat, butter and cheese [4].

Friendly fats are the unprocessed fats found naturally in foods like nuts and seeds, olives, avocados and oily fish, including tuna.

One more thing to know is that when food is cooked, its structure changes. It can change the vitamin and nutrient contents of food.

More and more people feel strongly about the way, their food is produced. Nowadays so much of the basic food we eat – meat, fish, fruit and vegetables – is grown using chemicals and additives.

Although fertilizers and pesticides have greatly increased the quantity of food and helped to improve its appearance, there is a growing concern about the effects of these chemicals in the food chain. This concern has led to a growth in the demand for organically grown products.

Today there is another problem. It is modified food, which is cheaper than ordinary one. There is a rumour that such food can cause cancer and other problems. Nobody knows, either it is just an imagined fear or a real problem [2]. This problem could be solved and examined, but it will take some time.

The food we eat, depends on lots of things. Taste is a big factor. Culture, religion and health also play a part in what food we eat. Advertising and social factors also have a big influence.

Income is also an important factor. That is why not surprisingly, money, rather than a lack of knowledge about how to eat well, is at the heart of the problem. Finally, there are three main messages to follow for healthy eating: First, we should eat less fat, particularly saturated fat. Secondly, we are to cut down on sugar and salt.

Thirdly, we must eat more fresh fruit and vegetables.

Thus, man's health depends on his mode of life. To prevent the diseases it's necessary to keep some simple regulations: to go in for sports, to eat carefully, to take a rest and to walk frequently in the open air. Everybody must begin to take care of his health in his youth because it's easier to take care of our health than to recover it.

References:

1. Базелюк Н. Н. Социально-философские аспекты валеологии и формирования здорового образа жизни // Вестник Мурманского государственного технического университета. – 2008. – Т. 11. – № 4. – С. 571-575.

2. Кашапов Ф. А., Терентьев О. В., Цейслер В. Э. Здоровье как ценность: культура и биоэтика // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2007. – № 24 (96). – С. 107-111.

3. Ларионова И. С. Здоровье как социальная ценность: дисс.. д. филос. н. – М., 2004. – 265 с.

4. Мелюхин Г. М. Аксиологический аспект здорового образа жизни // Вестник Чувашского университета. – 2008. – № 1. – С. 103-109.

Дзюк А.М.

студентка;

Кофан І.М.

кандидат біологічних наук, доцент,

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

МОДУЛЯЦІЯ ПОКАЗНИКІВ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Питання дослідження адаптаційного потенціалу та фізичної працездатності на сьогоднішній день актуальне тому, що нинішнє покоління студентів веде малорухливий спосіб життя на фоні підвищеного рівня інформаційного навантаження. Це призводить до зниження функціональних можливостей організму, результатом чого є розвиток різних патологічних станів. В умовах недостатнього фізичного навантаження на фоні інтенсивної розумової діяльності та дефіциту часу спостерігається напруга механізмів адаптації організму [1].

Дослідження проводилося на базі кафедри фізіології людини та тварин Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. У ньому взяли участь 120 студентів юнаків та 120 дівчат з факультетів технічних, природничих та гуманітарних напрямків навчання віком від 18 до 20 років.

Студенти були розподілені за методикою Фремінгемського дослідження на 4 групи: юнаки з низьким рівнем фізичної активності, юнаки з високим рівнем фізичної активності, дівчата з низьким рівнем фізичної активності, дівчата з високим рівнем фізичної активності.

Інтегральна фізіологічна характеристика фізичного стану організму та рівень напруги регуляторних систем були оцінені за величиною адаптаційного потенціалу (АП) за Р.М. Баєвським. Для оцінки АП вимірювалися рівень АТ, ЧСС, а також зріст і вага. За формулою визначалося числове значення показника в балах. Показник фізичної працездатності кожного студента визначався за методикою RWC_{170} (степ-тест). У досліджуваного вимірювали ЧСС у стані спокою та одразу після дозованого навантаження, за формулою обчислювалося числове значення показника в $кгм \cdot хв^{-1}$. Отримані результати оброблялися статистично за допомогою статистичних пакетів «Statistica» та