

**АНАЛИЗ АССОРТИМЕНТА ПРОДУКТОВ, СНИЖАЮЩИХ СТРЕСС  
У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ**  
**Analysis of the assortment of products that reduce stress  
in students during the session period**

**В. А. Рагозин**, студент

**Н. А. Панкратьева**, доцент

Уральский государственный экономический университет  
(Екатеринбург, ул. 8 марта, 62 / ул. Народной Воли, 45)

**Аннотация**

Стресс – это естественное чувство неспособности справиться с конкретными требованиями и событиями. Однако стресс может перерасти в хроническое заболевание, если человек не примет меры по его устранению. От того, как человек реагирует на сложную ситуацию, будет зависеть влияние стресса на общее состояние здоровья. Во время учёбы студенты часто переживают стресс и психическое напряжение. Наибольший уровень стресса выявлен в период зимней сессии. Факторы, влияющие на возникновение стресса, различны: отсутствие здорового сна, снижение иммунитета, однообразная обстановка, психологический фактор, неправильное питание. Цель работы – изучить ассортимент продуктов, помогающих, в борьбе со стрессовым состоянием студентов, а также составить таблицу – рекомендацию для налаживания психоэмоционального состояния.

**Ключевые слова:** стресс, факторы, студент, сессия, здоровое питание/

**Summary**

Stress is a natural feeling of being unable to cope with specific demands and events. However, stress can develop into a chronic disease if a person does not take measures to eliminate it. How a person reacts to a difficult situation will determine the impact of stress on overall health. During their studies, students often experience stress and mental stress. The highest level of stress was revealed during the winter session. The factors influencing the occurrence of stress are different: lack of healthy sleep, decreased immunity, monotonous environment, psychological factor, poor nutrition. The purpose of the work is to study products that help in the fight against the stressful state of students and make a recommendation table for establishing a psycho-emotional state.

Медицинские исследования свидетельствуют, что любой человеческий организм реагирует на стрессовую ситуацию шаблонно, одинаковыми биохимическими реакциями. Говоря другими словами, стресс есть неспецифический ответ организма на любую напряжённую ситуацию. Некоторые люди могут испытывать несколько факторов стресса подряд или одновременно, но это не приводит к серьёзной стрессовой реакции. Острые стрессогенные факторы часто появляются в новинку, и, как правило, они требуют немедленного и ясного решения. Для студентов обучение в университете связано с серьёзными изменениями в жизни. Стресс проявляется во многих формах, поскольку человеческая способность беспокоиться безгранична. Помимо переживаний об экзаменах и оценках, стресс также возникает из-за неспособности приспособиться к жизни за пределами зоны комфорта (дома). Возможно, причина номер один, которая создает стресс у студентов, - это чувство, что они не могут справиться с требованиями формата экзаменов. Беспокойство, раздражительность и т. д. – вот лишь некоторые из многих проблем, о которых сообщается у студентов с высоким академическим стрессом.

Был проведён опрос на тему «Как вы снимали стресс в период сдачи ЕГЭ?». В связи с тем, что опрос проводился среди первокурсников, не имеющих опыта сдачи сессии, опрос проводился на примере ЕГЭ. Сдача ЕГЭ напоминает сдачу сессии, а это означает, что погрешность в опросе будет минимальна. Опрос показал, как первокурсники группы ТПОП – 23 -1 будут бороться со стрессом в период своей первой сессии. Врачи установили факт, что слишком острый или продолжительный стресс, вызывающий ослабление всего организма, может привести к серьезным заболеваниям и даже гибели. Продолжительный стресс приводит к риску появления у студентов таких нездоровых состояний, как синдром хронической усталости, нарушение умственной и психической активности, массовому распространению респираторных заболеваний. Эмоциональное напряжение у студентов начинается за 3–4 дня до начала сессии и сохраняется даже в спокойные дни до закрытия сессии. Значит, этот период сопровождается непрерывным, хроническим стрессом, последствием чего может стать невроз.

Проведённым опросом среди студентов группы ТПОП – 23-1 были получены данные методов борьбы со стрессом в период сдачи ЕГЭ (в виде круговой диаграммы) на рисунке 1.

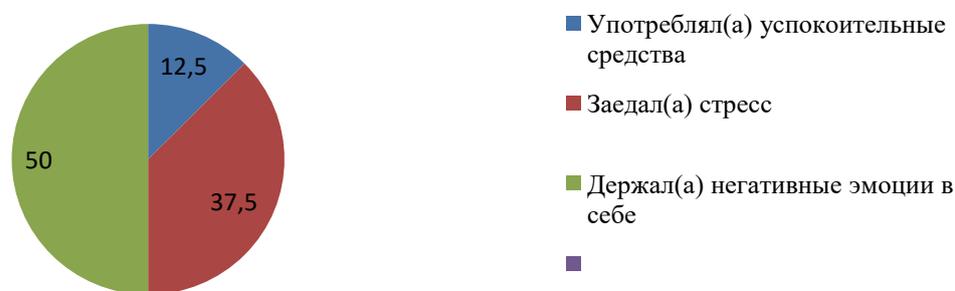


Рис. 1. Ответы студентов на вопрос «Как вы боролась со стрессом в период сдачи ЕГЭ»

Таким образом, тема данных исследований является актуальной и требует уточнения. Доказано, что люди, у которых отмечается дефицит витамина В, в большей степени подвержены депрессиям и расстройствам нервной системы. Витамин В1 (тиамин) обеспечивает поступление в головной мозг глюкозы, стимулирующая работу нервной системы, улучшая память. Витамины группы В1 содержатся следующих продуктах: различных орехах, гречке, кукурузе, фасоли, спарже, хлебе из муки грубого помола, картофеле, отрубях, печени и дрожжах. В2 способствует окислительным процессам, синтезу белков, играет важную роль в расщеплении жиров и усвоении питательных веществ, повышает остроту зрения. Дефицит его приводит к мышечной усталости и снижению жизненного тонуса. Продукты, содержащие В2: молоко, мясо птицы, яйца, рыба, сыр, дрожжи, шпинат и капуста брокколи. При бессоннице, снижении настроения, повышенной раздражительности следует обратить внимание на продукты, содержащие витамин В3. Витамин (В3) участвует в биосинтезе гормонов и ферментов, отвечающих за расщепление молекул и извлечение из них энергии. Эта энергия необходима нам для жизнедеятельности. В3 содержится в зеленых овощах, мясе, яйцах, рыбе, субпродуктах, орехах. Витамин - В6 является антидепрессантом. Он участвует в синтезе серотонина – гормона счастья. Способствует хорошему настроению и крепкому сну. При нервном напряжении этот гормон расходуется быстрее. Факторы, вызывающие стресс, и продукты, помогающие в борьбе со стрессом представлены в таблице 1.

**Факторы, вызывающие стресс, продукты и нутриенты,  
повышающие адаптационные резервы организма**

Факторы, вызывающие стресс	Продукты, способные влиять на фактор стресса	Антистрессовые вещества, содержащиеся в продуктах	Механизм позитивного действия веществ
Отсутствие здорового сна	Молоко	Триптофан	Улучшение качества сна
	Вишня	Мелатонин	Регулирование циклов сна и бодрствования
	Миндаль	Магний и витамин В	Улучшение качества сна
	Овсянка	Углеводы	Обеспечение энергией в течение дня, улучшение качества сна
	Ромашка	Апигенин	Успокаивающее действие, улучшение качества сна
	Зеленый чай	L-теанин	Улучшение качества сна, снижение уровня стресса
Климат холодный (снижение иммунитета)	Бананы	Медленно высвобождающиеся углеводы, клетчатка, витамин В6 и витамин С	Увеличение выносливости
	Арахисовое масло	Аминокислоты, клетчатка, белок, витамины и минералы	Увеличение энергии, положительное влияние на сердечно-сосудистую систему
	Яйца	Белок, аминокислоты (лейцин), витамины В6 и В12	Стимулирование энергетического обмена
	Чечевица и горох	Медленно высвобождающиеся углеводы, белок, аминокислоты, железо, цинк, калий и витамины группы В	Получение энергии в течение всего дня
	Орехи (миндаль, грецкие орехи)	Клетчатка, белок, питательные вещества	Увеличение энергии
	Рыба (лосось, марель, тунец)	Омега-3	Обеспечение энергией, регулирование функций внутренних органов
	Овсянка	Ненасыщенные жирные кислоты	Усиление чувства сытости, увеличение запаса энергии
	Сладкий картофель - топинамбур	Сложные углеводы, клетчатка, тип крах-	Усиление чувства сытости, увеличение запаса энергии

		мала, который медленно переваривается и не поднимает уровень глюкозы в крови	
	Семечки тыквы, подсолнечника, льна	Жирные кислоты (омега-3 и омега-6)	Борьба с хронической усталостью
Монотонность, однообразная обстановка	Яблоки	Антиоксиданты	Борьба со свободными радикалами, улучшение работы мозга
	Грецкие орехи	Омега-3	Улучшение памяти и когнитивных функций
	Рыба	Омега-3	Улучшение работы мозга, уменьшение риска ухудшения когнитивных функций
	Черника	Антиоксиданты	Улучшение когнитивных функций, замедление старения мозга
	Зеленый чай	L-теанин	Улучшение внимания и концентрации
Психологический фактор	Бананы	Витамин B6	Выработка серотонина
	Яйца	Аминокислоты	Выработка серотонина
	Орехи	Магний и витамин B	Выработка серотонина
	Рыба	Омега-3 и жирные кислоты	Улучшение настроения, снижение уровня стресса
	Шоколад	Фенилэтиламин	Выработка серотонина
	Зеленые листовые овощи	Фолиевая кислота	Выработка серотонина
Неправильное питание	Рыба	Омега-3, жирные кислоты и витамин D	Укрепление иммунной системы, защита от заболеваний
	Орехи	Магний и калий	Обеспечение нормальной работы сердца и сосудов
	Бобовые	Белок и клетчатка	Поддержание здоровья кишечника, контроль уровня холестерина
	Фрукты и овощи	Витамины, минералы и антиоксиданты	Защита организма от свободных радикалов, поддержание здоровья кожи
	Цельнозерновые продукты	Витамины группы B и минералы	Поддержание уровня энергии, регулирование обмена веществ

В ходе работы изучен ассортимент продуктов, содержащих в обоснованных количествах, грамотно подобранные, антистрессовые компоненты, повышающие защитную реакцию организма студента на стресс.

Проведенный опрос был пилотным проектом с малым числом участников. Нужна большая выборка и более детальная, продуманная анкета, письменный опрос, проведение массовых обследований, в которых бы отражались другие аспекты функционального питания, образа жизни и пищевого статуса студенчества.

Следующие исследования будут направлены на разработку функциональных пищевых продуктов для студентов, в основе которой будет модификация традиционных продуктов двумя способами: снижением вредных для здоровья ингредиентов; обогащением продуктов дефицитными микронутриентами.

### **Библиографический список**

1. Организация рационального питания студентов: особенности и рекомендации / Г. И. Касьянов, В. С. Гринченко, И. А. Ануфриев, А. Н. Гетманов // Экологические проблемы: вчера, сегодня, завтра: материалы международной заочной студенческой конференции, Грозный, 16 ноября 2017 года. Грозный: Алеф, 2017. С. 165-167. EDN YTDXYI.
2. *Андреева А. Н.* Философия еды как достижение и поддержание счастья / А. Н. Андреева, М. Ю. Гребнев, С. И. Арсентьева // Проблемы и перспективы междисциплинарных исследований: опыт, внедрение результатов: сборник научных статей аспирантов, адъюнктов и преподавателей / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова; Чувашское отделение Академии педагогических и социальных наук. Ульяновск: Зебра, 2023. С. 3-5. EDN НКОКYO.
3. *Ахмадиев Г. М.* Технологические и физиологические основы организации питания студентов // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. 2016. № 2. С. 21-28. EDN WMHMCT.