

Даны рекомендации по поддержанию оптимального уровня здоровья и предупреждению преждевременного старения пожилого человека.

Выделены этапы физической нагрузки для пожилых людей, включающие: разминку в течение 5-10 минут, состоящую из лёгких упражнений, физические нагрузки низкой интенсивности; активную фазу, продолжительностью от 10 минут до 1 часа, называемую сердечно-сосудистой или аэробной фазой; период восстановления – 5-10 минут с упражнениями, подобными разминочным. Этот период особо значим для предупреждения снижения давления при резком прерывании физической активности.

Вывод. Физические нагрузки, особенно в пожилом возрасте, могут положительно сказываться на здоровье при условии системности, при выборе физических занятий с положительным эмоциональным контентом, максимально доступной и носить аэробный характер.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МУСУЛЬМАНСКОГО ПРАЗДНИЧНОГО ПРОДУКТА «СЕМЕНЕ» HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE ISLAMIC NATIONAL HOLIDAY PRODUCT " SEMENE»

Ходжиева С. М.

Научный руководитель: к. мед. н., доц. Пац Н. В.

Hojiyeva S. M.

Scientific adviser: assoc. prof. Pats N. V., PhD

Гродненский государственный медицинский университет,

г. Гродно, Беларусь

Кафедра общей гигиены и экологии

Актуальность. Традиционным национальным праздничным блюдом Праздника Новруз уже на протяжении многих столетий является приготовленное из ростков пшеницы «семене». Исходными продуктами для блюда так же служат мука пшеничная, грецкие орехи, хлопковое масло в следующих пропорциях: 0,5 кг зёрен пшеницы, 2 кг муки (пшеничной), 10-20 орехов, обычно грецких, 1 литр хлопкового масла. Готовое блюдо «семене» карамельного цвета, сладкое и густое. Для приготовления берут отборные зерна пшеницы, промывают и замачивают. Через 2-3 суток сливают воду, а саму пшеницу рассыпают на чистой и гладкой поверхности. Слой россыпи, не превышающий двух сантиметров, накрывают влажной материей и оставляют на 10-12 дней без доступа прямых солнечных лучей, регулярно обрызгивая водой. После появления ростков, зернышки пшеницы перемалывают, мелко крошат, затем промывают в воде не менее трёх раз, процеживают через марлю или ситечко и отжимают. Выжимку снова заливают водой, дают настояться и повторяют процедуру 3-4 раза. Готовые отжатые порции снова процеживают и разделяют на три части. Затем в горячую посуду наливают масло, доводят его до кипения, но не кипятят, а затем в слегка остуженное хлопковое масло всыпают муку, постоянно перемешивая и постепенно вливая первую порцию отжима. В процессе кипения и зазустевания продукта при помешивании добавляют вторую часть, а затем - третью. В блюдо добавляют грецкие орехи. Готовое блюдо снимают с огня, закрыв крышкой, дают ему немного потомиться. Рекомендуемая праздничная порция «семене» составляет 100 граммов.

Цель работы - дать гигиеническую характеристику мусульманского праздничного блюда «семене» по основным пищевыми ингредиентам (белкам, жирам, углеводам), оценить качество блюда по витаминному составу и калорийности.

Материалы и методы. Использован расчетный и аналитический метод. Взята за основу стандартная порция, в которой определено содержание основных ингредиентов на 100 грамм продукта по оценочным таблицам пищевой ценности сырья для продуктов питания.

Результаты и обсуждение. Проведенные расчеты показали, что в 100 граммах продукта «семене» содержится 38 грамм пищевых волокон, 10 граммов воды, белки представлены белками растительного происхождения и составляют 6,3 г на 100 грамм продукта, жиры - 29,4 г на 100 грамм и представлены растительными маслами, углеводы – 48,7 г на 100 грамм продукта. В состав продукта «семене» входят жирорастворимые витамины А, Д, Е, на 100 грамм продукта в количестве 0,6 мг. Содержание витамина РР - составляет 0,10 мг, витамина С – 0,8 мг на 100 гр. продукта. Калорийность порции весом 100 грамм составляет 480,6 ккал.

Выводы. 1. Гигиеническая ценность «семене» по основным пищевыми ингредиентам на сто грамм продукта: белки – 6,3 г, жиры - 29,4 г, углеводы - 48,7 г.

2. Витаминную ценность блюда «семене» определяют комплекс витаминов А, Д, Е, РР и С, в 100 граммах продукта содержится: РР - 0,10 мг, С – 0,8 мг.

3. Калорийность праздничной порции «семене» – составляет 480,6 ккал.

ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПИЛАТЕСОМ PSYCHOFUNCTIONAL STATE OF STUDENT SKIERS WHEN DOING PILATES

Шептицкая А. В.

Научный руководитель: к. пед. н., доц. Звягина Е. В.

Sheptickaya A. V.

Scientific adviser: assoc. prof. Zvyagina E. V., PhD

ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,

г. Челябинск, Россия

Кафедра анатомии

Актуальность. Снижение спортивных результатов студентов-лыжников характеризуется возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что определяет поиск новых, экспериментальных путей стабилизации и формирования адаптированности функциональных резервов.

Цель работы. Изучить влияние занятий пилатесом на психофункциональное состояние студентов-лыжников, разработать программу тренировок с использованием техники пилатес для корректировки предстартовых состояний.