

Влияние приёма пищи на психофизиологическое состояние человека

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Ляховский П.И.

Карпович Е.Б. – м-р техник и технологий, ст. преподаватель

Целью работы является эксперимент по определению зависимости психофизиологического состояния человека от количества потребляемых калорий.

Проблема здорового питания — одна из самых важных забот каждого современного человека, который мечтает прожить долгую и активную жизнь. Основной фактор, влияющий на наше самочувствие, здоровье и внешний вид – это наше питание, на который мы в состоянии влиять.

Научные данные о реакции организма на приём пищи и голод, базируются, в частности, на эксперименте, проведенном в середине 40-х годов прошлого века американским ученым Е. Кисом. Эксперимент позволил определить характер психофизиологических изменений под влиянием голода. 36 участников эксперимента на протяжении трех месяцев употребляло только половину от того количества калорий, которые были бы им нужны.

Мы также решили провести подобный эксперимент, только за более краткий период времени. В эксперименте принял участие один испытуемый – юноша 18 лет. Методы исследования: наблюдение и измерение. В ходе наблюдения фиксировались показатели, характеризующие психологическое состояние испытуемого (активность, эмоциональное состояние и т.д.). Состояние оценивалось по 9-балльной шкале самим испытуемым и экспериментатором. Измерения заключались в прохождении испытуемым теста на время. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

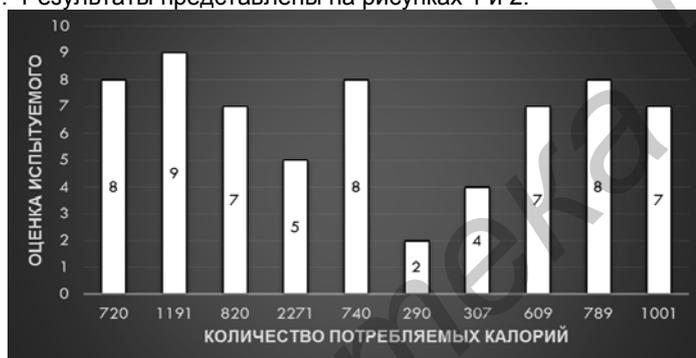


Рис. 1 – Результаты наблюдения.



Рис. 2 – Результаты измерения

Результаты эксперимента позволили сделать следующий вывод: отсутствие достаточного количества калорий, в особенности мясных продуктов, нарушает работу организма, приводит к дисбалансу иммунитета и нарушению психофизического состояния человека. Гистограммы показывают, что наш организм требует углеводов и белков утром, во время завтрака. Не зря говорят: «Завтрак – самый важный прием пищи за день». Не следует пропускать обед и плотный ужин.

Таким образом, прием пищи должен происходить в строго определенное время. Питание должно быть разнообразным и полезным и должно включать как мясные и рыбные продукты, так и молочные и овощи.

Список использованных источников:

1. Сайт: http://combucha.ru/reaktsiya_organizma_na_golod.html.
2. Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл, Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья: 2013.