

УДК 612.3:664.5

**ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

*Сафина Э., студентка 1 курса ФАЗРиПП,  
Шленкин А., студент 3 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Шленкина Т.М., к.б.н., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

***Ключевые слова:** питание, антропогенное воздействие, пищевые добавки, физическое, физиологическое, нервно – психическое, иммунная система.*

*Работа посвящена изучению влияния питания на жизнедеятельность человека. Спрос современного потребителя на пищевую продукцию с каждым днем увеличивается. В пищевой отрасли стали чаще применять пищевые добавки, которые могут отрицательно сказаться на здоровье человека.*

Питание для человека играет огромную роль, так как характер питания оказывает огромное влияние на развитие: физическое, физиологическое, нервно-психическое, а также рост человека. Одним из необходимых факторов является правильное питание. Оно необходимо для обеспечения нормального кроветворения, полового развития, зрения, поддержания нормального состояния кожных покровов, иммунной системы организма [1, 4, 6].

Как оказывается пищевые добавки - это древнейшее изобретение человечества. Они явились одним из первых достижений Homo sapiens, который вместе с даром осмысления получил от природы потребность в пищевом разнообразии [1, 5, 7].

Любой человек на земном шаре практически ежедневно использует с продуктами питания хотя бы одну из самых популярных пищевых добавок – соль, сахар, перец, лимонную кислоту.

История применения пищевых добавок насчитывает несколько тысячелетий. В 19-20 веках стали уделять им особое внимание. Это связано с особенностями торговли и перевозкой скоропортящихся и быстро черствеющих товаров на большие расстояния, что требует увеличения срока хранения. Спрос современного потребителя на пищевую продукцию с привлекательными цветом, запахом обеспечивают ароматизаторы, красители, консерванты и т. п. [2, 3, 6].

Техногенно – антропогенные факторы оказывают отрицательное влияние на жизнь современного человека, что приводит к нарастанию загрязнения пищи, воды и воздуха чужеродными веществами.

Каждый человек ежедневно с пищей, водой и воздухом получает несколько граммов чужеродных веществ, которые не относятся к пищевым. Пищевые добавки вносят определенный вклад в качество пищи. С каждым годом наши знания о пище расширялись. С совершенствованием технологии производства продуктов питания росло и использование пищевых добавок. Этому способствовало и общее изменение образа жизни. В наш индустриальный век большое количество людей сосредоточилось в городах. Резко возросла численность мирового населения. Поэтому, все это требовало новых способов, как обработки, так и распределения продуктов питания. Благодаря этому пищевые добавки стали применяться все шире [2, 5, 8].

Потребность в них особенно возросла в последнее время в связи с увеличением спроса на более питательные и более удобные для использования пищевые продукты [4, 7].

Нельзя забывать о том, что, некоторые виды добавок как естественных, так и искусственных противопоказаны определённым группам людей страдающих различными видами заболеваний, так как некоторые из них могут вызывать аллергическую реакцию разной степени тяжести.

Таким образом, питание в жизни человека имеет не просто большое значение, а жизненно необходимое. Поэтому очень важно относиться к тому, что мы едим с большой ответственностью [1, 5, 8].

Вполне понятно, что без химии тут никак. Чтобы накормить человечество, пищевая промышленность пользуется новейшими разработками и совершенно не существующими в живой природе веществами. Иногда такие вещества совершенно нейтральны, а иногда могут наносить серьёзный вред, особенно детям.

Поэтому следует понимать, что даже если мы не можем полностью избежать продуктов с пищевыми добавками, среди которых есть и бесполезные, и даже откровенно вредные, мы должны хотя бы максимально избегать такой пищевой опасности [4, 8].

#### *Библиографический список*

1. Авакян, А.Б. Водохранилища /А.Б. Авакян, В.П. Салтанкин, В.А. Шарпов. -М.: Мысль, 1987 - 327 с.

2. Голенева, О.М. Химические загрязнители экотопов рек Ульяновской области с разным уровнем антропогенной нагрузки [Электронный ресурс] /О.М. Голенева, Е.М. Романова// Концепт. -2015. - Том13 - С. 2431-2435.
3. Романова, Е.М. Роль эдафических факторов в циркуляции эндокринных дизрапторов в окружающей среде /Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, В.В. Романов// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии.- 2015.- №4(32). - С. 94-98.
4. Биология /Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, Д.С. Игнаткин, М.Э. Мухитова, К.В. Шленкин. - Ульяновск: ГСХА, - 2016.- 320с.
5. Экология в общественном питании: учебное пособие для студентов факультета агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств /Е.М.Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В. Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. –Ульяновск: УГСХА, 2016. – 144 с. ил.
6. Биологический контроль окружающей среды в зонах повышенной антропогенной нагрузки: монография /В.В. Романов, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, Т.М. Шленкина. – Ульяновск: УГСХА, 2015. - 240 с.
7. Экология: учебное пособие / Е. М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, К.В. Шленкин. - Ульяновск: УГСХА, 2016. - 290 с.: ил.
8. Экологический мониторинг биобезопасности хозяйственно развитых территорий: монография /Е.М. Романова, Т.А. Индирякова, Д.С. Игнаткин, Т.Г.Баева. Ульяновск, 2015. - 192 с.

## THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN HUMAN LIFE

*Safina E., A. Slinkin*

**Key words:** *food, human impact, food additives, physical, physiological, mental, immune system.*

*The work is devoted to study the influence of nutrition on human activity. The demand of the modern consumer food products increasing day by day. In the food industry were more likely to use food.*