

МЯСОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГЕРОДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Охотникова Е. С. – студентка 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Губанова Н.В., кандидат сельскохозяйственных
наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *питание людей пожилого и преклонного возраста, специализированные продукты геродиетического питания.*

В статье рассматриваются проблемы питания людей пожилого и преклонного возраста, приведены требования к продуктам геродиетического назначения.

Здоровое и полноценное питание – одно из важнейших условий для сохранения жизни и здоровья человека.

В технологии производства геродиетического питания есть много вопросов, которые сегодня остаются без ответа. Разработка рецептурных композиций, полностью сбалансированных по аминокислотам, макро- и микроэлементам и витаминам, основанных исключительно на внутренних запасах сырья, является сложной задачей[4,5].

Согласно данным, которые были представлены на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», продолжительность жизни населения в нашей стране в среднем составляет 65 лет, что значительно ниже, чем в экономически развитых странах. Сокращение продолжительности жизни, рост сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, увеличение численности людей с избыточной массой тела ученые связывают с нарушением пищевого статуса, с недостатком в питании полноценного по аминокислотному составу белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов и нерациональным соотношением

пищевых компонентов в диете, что подтверждено результатами мониторинговых исследований ГУ НИИ Питания [5].

Мясопродукты пользуются высоким спросом у населения [1,2,3], поэтому разработка новых видов мясопродуктов является актуальной [3,4]. Геродиетические продукты должны обеспечивать функциональное и сбалансированное питание. Такие продукты специального назначения предназначены для питания различных групп населения и ориентированы на возраст людей и степень их физической активности. При проектировании пищевых продуктов геродиетическое направление придерживается пяти основных правил [4,5]: максимально сбалансированные продукты питания для пожилых людей; продукты или их комплекс, направленные на максимальную коррекцию питания; использование корректирующих пищевых добавок, как в ежедневном рационе, так и в разовом приеме пищи; использование биологически активных компонентов для усиления определенных свойств продукта; продукты направленного действия, используемые для лечения или профилактики заболеваний у пожилых людей.

В пожилом возрасте обмен веществ у людей снижается, и поэтому макро- и микроэлементы, витамины, антиоксиданты жизненно необходимы в их рационе помимо основных компонентов – белков, жиров и углеводов. Учитывая ухудшение усвояемости многих компонентов, связанное со старением организма, пища должна быть в наиболее доступной форме для организма пожилых людей [4,5].

В соответствии с нормами и требованиями к питанию пожилых людей оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно быть в пределах 1 : 0,8 : 3,5, соотношение кальция и фосфора – 1 : 1,5, кальция и магния – 1 : 0,6. Для усвоения кальция в организм с пищей должно поступать достаточное количество витамина Д.

Разработка рецептов, отвечающих требованиям к продуктам геродиетического назначения, предполагает использование различных компонентов животного и растительного происхождения. Поэтому специализированные продукты всегда многокомпонентны

Чтобы обеспечить пожилых людей полноценным питанием, необходимо разработать мясорастительные продукты, дополнительно

обогащенные всеми необходимыми питательными веществами и микроэлементами [5].

Библиографический список:

1. Афанасьев, И.В. Факторы, влияющие на качество механически сепарированного мяса птицы/И.В. Афанасьев, Н.В. Губанова // Сборник всероссийской научно-практической конференции «В мире научных открытий». – Ульяновск: УлГАУ.-2018. - С. 25-29.

2. Зеленов, Г.Н. Технология производства мясопродуктов/ Г.Н. Зеленов, Н.В. Губанова // Учебное пособие. – Ульяновск.- 2015.- 179с.

3. Губанова, Н.В. Влияние алюмосиликатов на минеральный профиль крови молодняка свиней/ Н.В. Губанова, Д.П. Хайсанов// Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: материалы V Международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2013. - С. 167-172.

4. Волгарев, М.Н. О нормах физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии: ретроспективный анализ и перспективы развития/ М.Н. Волгарев // Вопросы питания. -2002. -№4.- С. 3–7.

5. Тутельян, В.А. / Реализация концепции Государственной политики в области здорового питания населения России/ В.А. Тутельян, В.А. Княжев // Вопросы питания.- 2000.- № 3.- С. 4–7. 6.

MEAT-CONTAINING PRODUCTS FOR HERODIETIC FOOD

Okhotnikova E. S. Gubanova N. V.

Keywords: *nutrition of elderly people and those of declining years, specialized products of geroclinical nutrition.*

The article considers the problem of elderly people's nutrition and those of declining age, offers requirements to food products of geroclinical purposes, developed formulations of specialised geroclinical nutrition and results of the author's analysis of the resulting products.