

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

Егорова Т.А., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных

ресурсов и пищевых производств

Научный руководитель – Ерисанова О.Е., доктор

сельскохозяйственных наук, профессор

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** студенты, белки, здоровое питание, рыба, законодательство, адаптация*

В статье представлены проблема культуры питания студентов, затронута законодательная база, регламентирующая это направление в области питания подрастающего поколения. Выделена такая особенность рациона студентов, как нехватка белка, не популярность, в их социальной группе, блюд из рыбы, приготовленных в столовых общеобразовательных учреждений.

Для современного российского общества остаётся актуальным вопрос обеспечения населения качественной пищевой продукцией, не оказывающей негативного воздействия на организм человека [1].

Особенно актуальной, эта тема, является для предприятий общественного питания в учебных заведениях, которые должны быть ориентированы на обеспечение учащихся кулинарными изделиями, удовлетворяющими потребности растущего организма. Требования к продуктам питания столовой при образовательном учреждении регламентируются действующим законодательством, в частности, Федеральным законом от 02.01.2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», закрепляющем, что предназначенные для реализации пищевые продукты должны удовлетворять физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии, соответствовать обязательным требованиям нормативных документов к допустимому содержанию химических (в том числе радиоактивных), биологических веществ и их соединений, микроорганизмов и других биологических

организмов, представляющих опасность для здоровья нынешнего и будущих поколений. Данное правовое требование базируется на научных трудах отечественных исследователей, таких как В.А. Тутельян, А.А. Кролева., Б.П. Суханова, А.А. Покровского [2].

Студенты составляют социальную группу, отличающую от других групп населения возрастными, психологическими, трудовыми особенностями, а так же социально-бытовыми условиями. Адаптация к комплексу этих факторов - сложный процесс, включающий компенсаторно-приспособительные системы организма. К причинам нарушения состояния адаптации, здоровья относят нарушение режима питания [2]. Так, статистические данные свидетельствуют о дефиците в студенческой среде культуры питания. Только 25% учащихся завтракает перед занятиями, и только каждый второй студент обеспечен организованным питанием. Несмотря на достаточно высокие требования к организации питания студентов, наблюдается недостаток поступления многих жизненно важных элементов и пищевых нутриентов.

Затрагивая тему питания студентов, не возможно ни коснуться уровня полноценного белка в их рационе. Зачастую, молодые люди отдадут предпочтение быстрому питанию., то есть фастфуду, в котором преобладают в больших количествах жиры и углеводы. Белки же, как неотъемлемая часть рациона, относятся к незаменимым веществам, которые необходимы для жизнедеятельности нашего организма, роста и его развития. Нехватка белка в организме приводит к развитию алиментарных (от лат. *alimentum*—пища) заболеваний. Пищевые белки в процессе пищеварения распадаются на аминокислоты и, поступая из кишечника в кровь, а так же в ткани, применяются в процессе синтеза белка всего нашего организма. Существуют заменимые и незаменимые аминокислоты. Заменимые аминокислоты синтезируются в нашем организме. Незаменимые аминокислоты не синтезируются и поступают только с продуктами питания. Весь комплекс незаменимых аминокислот содержат белки в продуктах животного происхождения (яйца, молоко, мясо, рыба).

Особенно молодые люди игнорируют в своём рационе рыбные блюда в столовых при образовательных учреждениях. По причине иных вкусовых предпочтений, не презентабельного вида самого блюда (минтай, хек, навага часто просто отваривается или запекается в

пароконвектомате со специями с майонезном соусе). Блюда из рыбы семейства Salmonidae, другими словами рода благородных лососей Salmo и тихоокеанских лососей Oncorhynchus попросту не доступна многим студентам из-за высокой цены.

Назревает необходимость разработки и внедрения новых рецептов блюд из рыбы. Которая будет достаточно не дорогой в ценовом отношении, и являться распространенной на рынке рыбной продукции. Минтай, треска, хек являются идеальными представителями этой группы. Незаменимость и особая ценность рыбы и морепродуктов в рационе подрастающего поколения, определяется именно их хорошо сбалансированным химическим составом. Это как раз, источники полноценного белка, отличающегося по свойствам от белков теплокровных животных. Главное отличие в их лучшей перевариваемости ферментами желудочно-кишечного тракта человека и высокой степени усвояемости (95–98%). Мясо рыб и морепродуктов содержит мало грубой соединительной ткани. В нем преобладают полноценные белки мышечной ткани, которые, воздействуя на пищеварительные железы, способствуют выделению большого количества сока. Вследствие чего мясо рыбы и морепродуктов переваривается за 2,5–3 часа. Вот почему рыба и морепродукты рекомендуется как обязательная составная часть рациона питания детей, людей, страдающих различными заболеваниями, да и здоровых тоже [3].

Следовательно, к факторам, формирующим здоровое питание, так же стоит, прежде отнести физическую доступность пищевых продуктов в соответствии с рекомендациями исследователей Института питания Российской академии наук, из которых следует, что значительное влияние на здоровье оказывает квалитетическая доступность, которая обуславливается качеством пищевых продуктов, в первую очередь, функциональными свойствами и безопасностью. Существенное значение также имеет экономическую доступность – это возможность приобретения покупателями пищевых продуктов по приемлемым для них ценами.

Таким образом, а современном этапе развития общественного питания актуальным становится проблема обеспечения студентов безопасной и качественной продукцией, обладающей позитивными биолого-функциональными свойствами.

Библиографический список:

1. Долгополова, С.В. Новые кулинарные технологии: учебник / Долгополова С.В. - Москва: Ресторанные ведомости, 2005. - 272 с.
2. Александрова, Л.А. Особенности адаптации студентов педвуза к учебной среде: методология исследования, результаты, перспективы/ Л.А. Александрова, Д.А. Дмитриева, Н.В. Хураськина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. Н.Я. Яковлева, - 2009. - №1. – С.60 - 63.
3. Коновалов, К.Л. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания / К.Л. Коновалов, М.Т. Шулбаева, О.Н. Мусина // Пищевая промышленность. – 2008. – № 8. – С.10-12.

MODERN PROBLEMS OF YOUTH NUTRITION

Egorova T. A

Keywords: *students, proteins, healthy food, fish, legislation*

The article presents the problem of students' nutrition culture, touches upon the legislative framework regulating this direction in the field of public catering. The article highlights such a feature of the diet of young people as a lack of protein, unpopularity among their students of fish dishes prepared in the canteens of educational institutions.