

УДК 65.55:

САЛАТЫ, КАК ЗАЛОГ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Степанова Е., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, профессор
ФГБОУ Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** питание, салатные блюда, овощи, зелень, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.*

В этой работе освещается тема о возможности человека питаться полноценно, используя в рационе салаты, дается оценка актуальности этого вопроса в современном обществе.

Полноценное питание - залог хорошего здоровья, оно должно быть рациональным, современным и научно обоснованным. Например «согласно теории адекватного питания важно, чтобы в рационе человека независимо от сезона года использовались те продукты, которые обеспечивают не только необходимое количество белков, пластических и энергетических веществ, но и возможность наиболее полного усвоения потребляемой пищи при минимальном расходе энергии на переваривание [1].

Наука о питании подтвердила значимость овощей и фруктов в полноценном рационе человека. Известно, что «сбалансированное питание - это ключ к здоровью. Чем больше человек употребляет правильных продуктов, тем меньше риск получить различные заболевания, повышается иммунитет, организм насыщается витаминами и полезными веществами, необходимыми ему для борьбы с угрозами [2, 3]». Например, зимой меньше свежих фруктов и овощей, однако, необходимое количество витаминов и минеральных веществ в питании можно обеспечить путем правильного комбинирования приготовленных осенью овощных и фруктовых консервов, фруктовых и ягодных соков, чеснока, лука-порея, репчатого лука, зелени и др. Зелень необходима для организма как источник естественных витаминов, ее лучше использовать

всесезонно. В процессе приготовления пищи при обработке продуктов зачастую теряются многие питательные вещества, поэтому нужно уметь правильно выбрать продукты, знать их состав и готовить, чтобы пища теряла как можно меньше питательных веществ, необходимых для организма человека. Хорошо регулярно употреблять в пищу *свежие салаты*, т.к. неваренные блюда благотворнее влияют на выделение желудочного сока и обеспечивают лучшую его ассимиляцию в организме. Отмечено, что плоды, ягоды и овощи содержат комплекс витаминов, ферментов, макро- и микроэлементов, эфирных масел, антиоксидантов, углеводов, без которых не может нормально развиваться организм человека, особенно в современных экологически сложных условиях. Особенно велико значение овощей, как источника ценных минеральных веществ, с большим количеством щелочных зольных элементов (калий, натрий, кальций и др.), кроме того, соотношение кальция и фосфора во многих овощах, близко к оптимальному. *Салатные блюда* из овощей, особенно из свеклы, являются источником кроветворных микроэлементов (меди, марганца, цинка, кобальта). Содержание отдельных минеральных элементов в овощах различно: в одних преобладает калий, в других - фосфор, железо и т.д. Поэтому лучше использовать при приготовлении салатных блюд не один вид овощей, а их смесь [4].

Содержащиеся в овощах пищевые волокна (клетчатка, гемицеллюлозы, протопектин, пектин) способствуют выведению из организма многих токсичных веществ, в том числе соединений тяжелых металлов и радионуклидов (свинца, кадмия, стронция и др.). Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержащиеся в овощах, способствуют усилению аппетита, позволяют разнообразить питание.

Огромная роль среди питательных веществ, принадлежит жирам, которые являются обязательным компонентом в сбалансированном питании. На сегодняшний день наблюдается тенденция к увеличению потребления жиров, в том числе, элитных видов масел, как заправки для салатов. Полноценность потребляемых человеком жиров зависит не только от жирнокислотного состава, наличия витаминов, фосфатидов и других физиологически необходимых веществ.

Перспективным направлением является комбинирование разных продуктов растительного и животного происхождения в *салатных блюдах*. Необходимо учитывать способность определенных компонентов

сочетаться друг с другом по различным показателям: физико-химическим, реологическим, медико-биологическим и другим, соблюдать принципы структурной совместимости и комплементарности в сложных дисперсных системах комбинированных салатных блюдах. В некоторые салаты добавляют мясо, птицу, рыбу и яйца. Мясо является важнейшим источником белка в питании: во-первых, аминокислотный состав мышечных белков близок к оптимальному и, во-вторых, коэффициент усвоения их очень высок (97%).

Таким образом, создание и приготовление *салатных блюд*, с использованием природной кладовой витаминов, является гарантом полноценного питания человека.

Библиографический список:

1. Давидович, Е.А. Качество пищи и культура питания /Давидович Е.А.// Экологическая безопасность в АПК. Реферативный журнал. - 2010. - № 4. - С. 11- 49.
2. Должикова, Х.В. Правильное питание как основной аспект здорового образа жизни /Должикова Х.В.// Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. - 2021. - № 13. - С. 56-60.
3. Конокпаева, И.С. Правильное питание и спорт /Конокпаева И.С., Бекмансуров Р.Х.// Система ценностей современного общества. Сборник материалов LI Международной научно-практической конференции. - 2017. - С. 161-166.
4. Семенова, Г.Ю. Природная кладовая витаминов /Семенова Г.Ю.// Химия для школьников. - 2018. - № 3. - С. 10-19.

SALADS AS A PURCHASE OF COMPLETE NUTRITION

Stepanova E.

Keywords: *nutrition, salad dishes, vegetables, greens, proteins, fats, carbohydrates, minerals.*

This work highlights the topic of a person's ability to eat well, using salads in the diet, assesses the relevance of the issue in modern society.