

*Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Азнакаевский политехнический техникум»*

«Правильное питание – залог здоровья»

*Сборник статей по итогам
Республиканской научно-практической конференции для обучающихся по
укрупненной группе 43.00.00 Сервис и туризм, педагогических работников
профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан
12 мая 2023 года*

г. Азнакаево

«Правильное питание – залог здоровья»: сборник статей по итогам Республиканской научно-практической конференции для обучающихся по укрупненной группе 43.00.00 Сервис и туризм, педагогических работников профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан (12 мая 2023 г.) – Азнакаево, 2023 г. - 54 стр.

Все материалы публикуются в авторской редакции. Авторы статей несут полную ответственность за содержание, за соблюдение законов об интеллектуальной собственности. Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Азнакаевский политехнический техникум» не несёт ответственности перед авторами и / или третьими лицами и / или организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

ИЗУЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Ахметзянова А.Ф., мастер производственного обучения,
Иванова С.Г., мастер производственного обучения
ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»*

Аннотация: данная статья направлена на изучение качества питания студентов колледжа. Результат исследования показал, что студенты неоднозначно относятся к режиму и рациону питания, предпочитают фастфуды полноценному питанию. Предложены методы повышения знаний студентов о пользе рационального питания.

Ключевые слова: студенты, качество питания, рацион питания.

В настоящее время питание является одной из самых важнейших составной частью нашей жизни. От того как мы питаемся зависит наше здоровье.

Физические и умственные нагрузки, которые студент испытывает, изучая новые программы, а также процессы, связанные с ростом организма и его жизнедеятельности, приводят к необходимости ответственного отношения к своему режиму питания. Ведь пищевой рацион студента должен покрывать все энергозатраты.

К сожалению не все студенты понимают о необходимости правильного питания. Вместо полноценного обеда они предпочитают делать перекус фастфудами (гамбургеры, пирожки, булочки, чипсы, роллы, пицца), бутербродами, газированными и энергетическими напитками, кофе. Студенты, проживающие в общежитии, вместо приготовления горячего обеда или ужина, предпочитают продукты быстрого приготовления (разные виды завариваемой лапши, каши/супы в пакетиках).

Неправильное питание приводит к развитию гастрита, авитаминоза и гиповитаминоза, нарушений в развитии организма.

Вместе со студентами, обучающиеся по специальности технология продукции общественного питания мы решили провести опрос среди обучающихся нашего колледжа о питании, и провести тематические беседы о пользе правильного питания.

Анкета содержала следующие вопросы:

- Сколько раз вы принимаете пищу?
- Обедаете ли вы в столовой колледжа?
- Если нет, то почему?
- Каким блюдам Вы бы хотели отдать предпочтение в столовой колледжа?
- Придерживаетесь ли Вы дома полноценного обеда?
- Употребляете ли вы чипсы, газированную воду, сухарики?
- Знаете ли вы о вреде фаст-фуда?
- Сколько времени вам необходимо для обеда?
- Употребляете ли Вы блюда из полуфабрикаты быстрого приготовления?

Данное анкетирование проводилось в сентябре 2022 года. Было опрошено 120 студентов, обучающихся на 1, 2, 3 и 4 курсах.

Проанализировав анкеты, мы сделали следующие выводы:

- режим питания и рацион питания студентов не соответствует существующим нормам. Причиной данного явления, можно сказать – это неправильное распределение времени в течение дня, нехватка денег;

- студенты, обучающиеся по профессии повар, кондитер, технология продукции общественного питания, более правильно относятся к своему рациону, так как они проходят курс физиология питания, где они изучают систему пищеварения и основы рационального питания;

- в семьях, где не придерживаются полноценного обеда, студенты также не имеют представление о правильности питания. Поэтому данную работу необходимо проводить и с родителями на родительских собраниях.

После анкетирования были разработаны буклеты и презентация о необходимости соблюдения режима и принципов питания.

В данных буклетах представлен материал о сбалансированном питании, об основных источниках и нормах потребления белков, жиров, углеводов, витаминах, минеральных веществ; пирамида продуктов; а также перечень продуктов, с помощью которых можно сделать полезный перекус.

Проведены тематические беседы в группах, а также родительские собрания.

Повторное анкетирование показала о пользе данных бесед. Студенты больше стали обращать внимание на свой рацион питания.

Список использованной литературы:

1. Дрожжина Н.А. Организация питания студентов/ Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко // Вестник РУДН, серия Медицина. – 2019. – № 1. – С. 112-118.

2. Формирование здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, С.К. Поддубный. Омск: изд-во СибГУФК, 2019.—122 с.

3. https://pitportal.ru/samples_docs/menu

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Баботин А.А., Кузнецова В.В. студенты
ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»
Руководители Ахметзянова А.Ф., Макарова Е.Б.*

В настоящее время большое количество подростков и молодежи занимается спортом, однако их питание, зачастую является неправильным как с точки зрения здорового образа жизни, так и с той точки зрения, так как питание спортсменов имеет отличия от питания людей, не занимающихся спортом.

Основная цель питания - полноценное обеспечение организма подростков энергетическими и пластическими веществами, повышение эффективности учебнотренировочного процесса и спортивных результатов, а также способствовать обеспечению естественных процессов роста и развития.

Потребности организма людей, занимающихся спортом, в энергии питательных веществах намного выше, по сравнению с аналогичными показателями тех, кто не занимается спортом. Суточная потребность в питательных веществах зависит от вида спорта, возраста, пола, массы тела, степени тренированности, эмоционального состояния, климатических условий и так далее [1].

Для тяжелой атлетики характерно высококалорийное питание. Средняя калорийность дневного рациона спортсмена-тяжелоатлета составляет 3500–4500 кКал для мужчины (70 кг) и 3000–4000 кКал для женщины (60 кг). В период интенсивных тренировок и набора массы калорийность суточного рациона возрастает пропорционально росту физических нагрузок, испытываемых организмом спортсмена. Соотношение основных пищевых веществ составляет: белки – 18–20 %; жиры – 31–32 %; углеводы – 49–50 % [2].

Содержание белка в рационе тяжелоатлетов должно составлять 1,4-1,8 г/кг массы тела. В отдельных случаях при очень интенсивных нагрузках этот показатель может достигать 2,2 – 2,9 г/кг массы тела. При этом для обеспечения организма спортсмена незаменимыми аминокислотами необходимо, чтобы доля белков животного происхождения составляла не менее 60 % от общего количества белков рациона у взрослых и 70 % – у юных атлетов. Суточная потребность тяжелоатлетов в жирах составляет 1,8 – 2,2 г/кг массы тела. За их счет может обеспечиваться до 30 % энергетической ценности рациона. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться примерно 25 % всех жиров рациона [3]. Углеводы, являющиеся основным источником энергии, должны составлять не менее 50 % от общей калорийности рациона.

При занятиях тяжелой атлетикой может возрастать потребность организма человека в ряде витаминов и минеральных элементов, что обусловлено напряжением метаболических процессов под влиянием значительных физических и психоэмоциональных нагрузок и повышенным расходом этих биологически активных веществ на обеспечение обмена белка, который в повышенном количестве поступает с пищей [4]. Дефицит этих микронутриентов оказывает отрицательное влияние на работоспособность спортсменов. Вместе с этим, применение повышенных доз витаминов и минералов в питании атлетов, исходно адекватно обеспеченных этими биологически активными веществами, не оказывает заметного влияния на показатели их физической подготовленности, работоспособность и скорость восстановления после нагрузок.

Питание должно осуществляться в соответствии с принципами рационального питания:

- 1 Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам, зависящим от возраста, пола, характера и интенсивности физических нагрузок;

- 2 сбалансированность рациона по основным пищевым веществам;

3 выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белковоуглеводная) в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов;

4 распределение рациона в течение дня, чётко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований.

Распределение калорийности приема пищи в течение дня связано со временем и количеством тренировочных занятий. Энергетическая ценность первого завтрака должна равняться 10-25%, второго завтрака 20-25%, обеда 35%, полдника 5-10%, ужина – 25%. Целесообразно проводить ужин за 1,5-2 ч. до сна [5].

Был проведен опрос, который показал, что подростки мало уделяют проблеме питания при занятиях спорта. Поэтому мы разработали памятки по рациональному питанию при занятиях тяжелой атлетикой.

Список использованной литературы

1. Гольберг Н. Д., Дондуковская Р. Р. Питание юных спортсменов. Москва: Советский спорт, 2017. 236 с.
2. Денисова Н. Н., Погожева А. В., Кешабянц Э. Э. Особенности питания спортсменов силовых видов спорта // Спортивная медицина: наука и практика. 2018. № 3. С. 81–87.
3. Коростелева М. М., Никитюк Д. Б., Волкова Л. Ю. Особенности организации питания юных спортсменов // Вопросы питания. 2013. № 6. С. 41–47.
4. Рылова Н. В., Кавелина В. С., Биктимирова А. А. Современные тенденции в питании спортсменов // Спортивная медицина: наука и практика. 2019. № 3. С. 38–47.
5. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы // Вопросы питания. 2021. Т. 79. № 3. С. 78–82.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО»

*Биккинина Э.А., преподаватель по пищевым технологиям
ГАПОУ «Международный колледж сервиса», г. Казань*

Современные социокультурные тенденции развития общества предъявляют новые требования к разнообразию и трактовке, а также положениям, которые координируют работу объектов общественного питания. Вследствие этого, колледжи, осуществляющие подготовку поваров, должны включать в планы и рабочие программы основы и технологии

правильного и сбалансированного питания и учитывать это в своей педагогической деятельности.

Многие объекты общественного питания обращают внимание на рецептуры, включающие основы здорового образа жизни. Е.А. Евдокимова, Е.В. Рубцова решение проблемы видят в первую очередь в переосмыслении владельцами и управляющими предприятий общественного питания условий ведения бизнеса в новых постпандемийных условиях, необходимости смены парадигмы системы управления персоналом, большей открытости, взаимодействия с образовательными учреждениями, осуществляющими подготовку работников общественного питания [1; с.147].

Многие заказчики и шеф-повара сегодня ориентированы на прием поваров нового уровня, которые обладают гибким и креативным мышлением и способны выполнять кулинарные требования, как индивидуального заказчика, так и разных социальных слоев общества, а также конкретного объекта сферы общественного питания, его традиций и новаций.

Формирование профессиональных компетенций студентов колледжа на занятиях по направлению «Поварское и кондитерское дело» невозможно без учета современных тенденций в кулинарии с использованием полезных продуктов. Полезные продукты являются тем серьезным сырьем и основой, которая формирует базу для применения их в составе меню современных инфраструктур пищевого сервиса. Всем известно что основа рационального питания – это сбалансированные углеводы, белки, витамины, микроэлементы, закладывающие формы для здоровья современной личности. Кроме этого, правильно сбалансированное меню, которое включается в технологические карты, должно содержать рецептуру, указывая нормы расхода продуктов брутто и нетто на одну порцию в системе выхода блюда, влияющие на здоровье человека.

Курцева В.Г., Колесниченко М.Н. отмечают, что «современные приоритеты в области здорового сбалансированного питания направлены на обеспечение рационального пищевого рациона, адекватного потребностям организма человека по химическому составу, энергетической ценности, профилактику заболеваний, повышению продолжительности жизни, а также её качества. Именно эти условия отвечают стратегии повышения качества пищевой продукции до 2030 г., утвержденной Правительством Российской Федерации» [3; с.46].

Подготовка специалистов по направлению «Поварское и кондитерское дело» должна включать в себя систему знаний о правильном и сбалансированном питании. Будущие повара должны не только знать теорию и практику приготовления полезных блюд, но и рассчитывать калорийность и энергетическую ценность изготавливаемых кулинарных изделий. Кроме этого, многие диеты, которые связаны с употреблением в пищу определенной категории блюд, опираются на характеристики продуктов и базовые навыки их использования в кулинарии, имеющих ценность для здоровья личности. Все эти знания мы используем в процессе подготовки специалистов пищевых направлений.

С.И. Якубовская, М.Н. Демидко, анализируя критерии сформированности творческого компонента профессиональной компетентности будущих работников отрасли общественного питания, выделили такие умения: исследовательские (изучение истории появления различных блюд и десертов); технологические (работать согласно технологической карте); творческие (оформление креативной подачи и декорирования блюда или кондитерского изделия); рефлексивные (анализировать трудности «извне», понимать и оценивать участников, креативно регулировать свою деятельность и моделировать новую) [4; с.262]. Профессиональные компетенции студентов колледжа – это знания и опыт, который они получают на занятиях в наших лабораториях, который базируется на усвоении технологий и рецептур приготовления сложных и простых блюд, содержащих продукты, считающихся в кулинарном творчестве наиболее полезными из-за их питательных и энергетически полезных свойств.

Большое значение мы придаем на наших занятиях технологиям, которые позволяют использовать инновационные тенденции работы объектов общественной пищевой сферы. Кроме этого, самыми интересными и сложными моментами в организации занятий-практикумов являются мастер-классы наших поваров-преподавателей, а также посещение известных ресторанов, пропагандирующих высокий уровень правильного питания.

Большие возможности представлены в условиях проведения мастер-классов, так как они позволяют не только познакомиться с рецептурой, но и увидеть индивидуальный подход шефа. Многие мастер-классы, которые мы посетили вместе со студентами, позволяют изучить особенности приготовления блюд в системе вкусной и здоровой пищи, так как мастера во время приготовления делятся своими знаниями об особенностях того или иного продукта. Так, мы со студентами посетили мастер-классы различных шеф-поваров, на которых были приготовлены различные блюда: мастер-класс от компании МЕТРО - «Осенние сезонные продукты», где су-шеф и шеф-повар сети ресторанов «Mangal» раскрыли студентам секреты приготовления брускетты с медовой тыквой и страчателлой, а также пирога со шпинатом и лососем; мастер-класс «Грузинская кухня», шеф-повара ресторанов «Гивико» Рамази Григалашвили, где были продемонстрированы история и традиции грузинского народа в интеграции с уникальными рецептами грузинской кулинарии на основе раскрытия секретов национальной кухни и личных советов мастера; мастер-класс Шавалеева С.А., шеф-повар ресторана «Wine Me bar», основа его мастер-классов – показать специфику работ в красивой подаче, продемонстрировать новую технику готовки; мастер-класс Минина Р.И., шеф-повар ресторана «Марусовка»: основа его мастер-классов – технология приготовления и демонстрация блюд.

Существуют разработки рецептур, которые включают основы, направленные на повышение их пищевой ценности и придания особенных оттенков цвета и вкуса конкретному кондитерскому изделию. Все это изучается на наших занятиях.

Использование в процессе приготовления продуктов, имеющих особую пищевую и энергетическую ценность, также имеет свои аспекты. Во-первых, студенты изучают полную информацию о свойствах продукта и его «поведении» в различных средах, как в условиях тепловой обработки, так и в условиях «шоковой заморозки». Ведь, как известно, многие химические реакции убивают полезные витамины и свойства продуктов. Важно понимать временные рамки работы с такими продуктами и их обработки, а также особенности использования в конкретной рецептуре. Все эти показатели влияют на навыки составления меню.

Также подчеркнем, что именно детское меню предъявляет особые требования к приготовлению вкусной и здоровой пищи. Здесь очень важно научить студентов оценивать внешний вид продукта, уровень его свежести, органолептические свойства, его качественные характеристики и «поведение» в различных рецептах. На наших занятиях мы используем новейшие рецептуры, разбираем новые технологии, а также ориентируемся на инновационные способы хранения продуктов.

Формы занятий применяются самые разные – это презентации, мастер-классы, индивидуальная работа и индивидуально-дифференцированный подход в обучении, технологии использования инновационных методов наглядного обучения, иммерсивные технологии, которые позволяют чувствовать запах, оценивать цвет блюда или продукта, использовать обоняние и осязание в условиях организации учебных действий и постановки учебных заданий.

Также в рамках организации мастер-классов мы обращаем внимание на техники стимулирования учебно-практической активности личности, которые формируют особую «зону», способствующую повышению интереса к предмету «Поварское дело». На наших занятиях всегда присутствует атмосфера, формирующая радость и удовлетворение студентов от результатов своего труда. В первую очередь, мы обращаем внимание на понимание студентами основной направленности заданий и теории. Во вторую очередь, консультативная помощь во время практических занятий имеет иногда ключевое значение. Регулярный контроль за тем, как идет приготовление блюда, отслеживание всех стадий работы с продуктами и печами, а также вкусовые пробы позволяют регулировать деятельность студентов и вовремя корректировать их учебные действия.

Многие педагоги нашего колледжа, практики с многолетним стажем отмечают, что подготовка к поварскому делу требует не просто физической сосредоточенности и силы, концентрации внимания и умелости рук, но и умений осуществлять своевременную корректировку своей деятельности в условиях изменений температурного режима или свойств продуктов. Иногда, не всегда получается оценить вовремя качество и свежесть продукта, поэтому основы творческого отношения к своей работе и учебе, также имеют значение. Умение вовремя скорректировать свою работу, в зависимости от трудностей, возникающих в процессе приготовления пищи, зависит от умения педагога

заранее концентрировать внимание обучаемых на аспектах кулинарного искусства.

А.Г.Калужских, Н.В. Долгополова Н.В. выявили, что если раньше потребители отдавали предпочтение в основном привлекательному внешнему виду продукции и вкусовым качествам, то сегодня - ее полезным для здоровья свойствам. Авторы подчеркивают, что важно обоснование рецептурно-компонентных решений при выработке нового вида продукта. С этих позиций, разработка рецептуры должна быть связана с оценкой качества готовых изделий [2; с.27].

Таким образом, можно сделать вывод, что культура здорового питания в условиях обучения имеет следующие факторы:

- умение преподавателя фокусировать внимание студентов на полезных свойствах продукта;
- формирование навыков оценивания и включения его в меню, согласно его свойствам и технологиям обработки;
- способность педагога раскрыть аспекты новых и традиционных рецептов в контексте приоритетности вкусовых и энергетических свойств, питательности и калорийности блюда, влияющие на здоровье человека.

В целом, культура здорового образа жизни зависит от сочетания индивидуальных вкусовых предпочтений человека, его умений относиться к своему здоровью в условиях сбалансированного меню и рационального питания.

Литература:

1.Евдокимова Е.А., Рубцова Н.В. Дефицит кадров в отрасли общественного питания, обусловленный кризисом COVID-19: состояние и способы решения проблемы // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2021. Т. 10. № 3 (36). С. 147-150.

2.Калужских А.Г., Долгополова Н.В., Мухи В.Д., Котельникова М.Н. Исследование возможности использования розмарина в технологии производства хлеба // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. 2021. № 4. С. 25-31.

3.Курцева В.Г., Колесниченко М.Н. Возможность использования тыквенного пюре в производстве кексов повышенной пищевой ценности // Ползуновский вестник. 2020. № 1. С. 46-50.

4.Якубовская С.И., Демидко М.Н. Критерии сформированности творческого компонента профессиональной компетентности будущих работников отрасли общественного питания при проведении квалификационных экзаменов с учетом стандартов WORLDSKILLS // Теория и методика профессионального образования. 2021. № 8. С. 258-268.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО БУДУЩЕГО

*Вафина Л. Р., студентка 1 курса,
группа Информационные системы и программирование
ГАПОУ «Лениногорский нефтяной техникум»*

Актуальность работы: нерациональное питание студентов ухудшающее их состояние здоровья.

Цель исследования: изучить и оценить качество питания студентов.

Задачи:

1. Анализ научных литературных источников по данной теме;
2. Разъяснить понятие «Рациональное питание»;
3. Ознакомить студентов с полезными и вредными продуктами;
4. Рассмотреть причины нерационального питания;
5. Провести анонимное анкетирование студентов;

Объект исследования – студент.

Предмет исследования - качество питания студентов.

Методы исследования:

- чтение и анализ литературы по теме;
- анкетирование учащихся 1-4 курсов техникума;
- анализ результатов исследования.

Большое внимание состоянию здоровья уделяют детям, подросткам и студентам, так как они будущее страны. Неудивительно, ведь от привычек, уклада и образа жизни в этих возрастах зависит их здоровье. В 2020 году уделяется внимание качеству питания на разных уровнях, принимают законы, издают указы. Питание студентов практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. Чаще всего у студентов наблюдают нерегулярное питание, перекусы на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовых.

Из-за нарушения режима питания за время учебы у студентов начинают развиваться различные заболевания. Студенческая пора довольно насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в сессионный период, увеличивается вплоть до 14-15 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания, интенсивная информационная нагрузка и недостаток в двигательной активности могут привести к нервно-психическому срыву.

Обедают студенты, как правило, в столовых, которые располагаются рядом с местом учебы. Но беспокоит популяризация среди студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, консерванты, модифицированные компоненты. На сегодняшний день нерациональное питание - серьезный фактор риска развития многих болезней. К сожалению, статистика показывает тенденцию роста среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, сахарным диабетом, гипертонической болезнью и тд. Предотвратить такие последствия можно путем ведения здорового образа и, в первую очередь, правильного питания.

Обмен веществ и энергия совершается о организме человека за все время его существования. питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей, являются источником строительных материалов и энергии. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, никогда не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимо употреблять человеку. Зачастую мы всегда едим то, что вкусно, что быстро готовится, и совсем не задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

Рациональное питание (от латин. *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей, удовлетворяющее потребности организма, обеспечивая энергией жизненно важных органов и систем. Учитывают пол человека, его возраст, характер труда, климатические условия обитания. Рациональное питание помогает сохранить здоровье, сопротивляемость вредным факторам окружающей среды, высокую физическую и умственную работоспособность и приводит к активному долголетию.

Правильное питание – это тип питания, которое обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде.

Принципы рационального питания:

1 принцип – соблюдение энергетического баланса. Энергетический баланс — это состояние, при котором количество поступающей в организм энергии примерно равно расходу. Часто можно наблюдать такую ситуацию: человек кушает много, но недобирает достаточного количества калорий или наоборот, отведав несколько кусочков торта «набрать» разом суточную норму, при этом совершенно не наевшись. Такой дисбаланс может привести к истощению, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению и тд. Энергетическая ценность питания зависит от многих факторов: от пола (женщинам нужно меньше калорий, чем мужчинам), возраста (детям особенно необходимо большое количество калорий) и рода занятий (людям с высокой физической активностью нужно больше энергии).

2 принцип – соблюдение баланса белков, жиров и углеводов. По рекомендациям ВОЗ энергетическая ценность рациона должна обеспечиваться по большей части за счет сложных углеводов. Они обеспечивают постепенное расщепление углеводов и их поступление в кровь, вследствие чего длительную насыщаемость. К ним относят такие продукты: овощи, фрукты, зелень, орехи, цельнозерновые крупы, бобовые. Белки необходимы для роста и развития. При его недостаточном поступлении организму придётся разрушать клетки мышц, печени, плазмы крови. Только так он сможет раздобыть необходимые аминокислоты для первостепенных нужд. Кроме того, белки запасаться не могут. Источниками белка служат рыба, курятина, индейка, нежирное мясо, молочные продукты, орехи, сывороточные продукты, а также яичные белки. Жиры – это мощнейший источник энергии. Жировые отложения защищают от ушибов, также является отличным

теплоизолятором, а жировые капсулы вокруг внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

Рекомендуемое соотношение жиров, белков и углеводов составляет 1:4:1.

3 принцип – соблюдение режима питания и ее умеренность. Стандартом по кратности питания считается 4-6 раз в день. Конечно, каждый самостоятельно составляет свой режим питания, исходя из графика учебы, работы, образа жизни. Специалисты рекомендуют следующее время для еды с 8:00 до 9:00, с 13:00 до 14:00 и с 17:00 до 18:00. Именно в это время слюнные и пищеварительные железы вырабатывают в большем количестве ферменты. Но каждый организм индивидуален и не нужно забывать прислушиваться к себе. Чем быстрее и качественнее вы сформируете режим, тем эффективнее будет усваиваться еда. Также необходимо соблюдать порционность блюд и не допускать переедание. Поэтому 1 блюдо необходимо есть около 15-20 минут. Чем дольше человек жует, тем легче усвоить организму, тем снижен риск переедания.

4 принцип – разнообразие продуктов. Не желательно употреблять в пищу одни и те же продукты. В этом случае происходит избыток одних макро- и микроэлементов, и недостаток других. И еще нужно учитывать, что не все продукты между собой сочетаются. Например, морковь необходимо кушать вместе с маслом или сметаной, так как содержащийся в нем витамин А усваивается в присутствии жира.

Пирамида рационального питания – схематическое изображение принципов питания, разработанное Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллетта. В основе пирамиды лежат продукты, которые нужно употреблять как можно чаще, а ближе к верхушке – те, которые необходимо исключить или потреблять в ограниченном количестве.

Существуют также правила рационального питания. Их несколько:

1. Употреблять каждый день овощи, фрукты и зелень. Около 500 грамм в сутки обеспечат организм необходимыми элементами, которые содержатся только в растительной пище.

2. Необходимо разнообразие в еде. Это чревато избытком одних макро- и микроэлементов, и недостатком других.

3. Исключить в рационе легкоусвояемые углеводы, такие как сахар в чистом виде или в различных шоколадных батончиках, выпечке, в других продуктах не несут в себе никаких питательных веществ и не являются необходимыми компонентами здорового питания.

4. В ежедневном рационе должны быть молочные продукты (источник кальция и белка), цельнозерновые продукты, бобовые, жиры растительного и животного происхождения.

5. Выпивать норму воды. В зависимости от активности она составляет от 1 до 2 литров.

6. Ограничить употребление натрия (поваренной соли) до 6 г, следите также за достаточным употреблением йода. Чтобы понять уровень осведомленности и качество питания, я провела анкетирование среди 1-4 курсов ГАПОУ «Лениногорский нефтяной техникум». Для анкетирования были взяты 4 группы по специальности «Автоматические системы управления» с 1 по 4 курс. С каждой группы я взяла по 5 человек. В результате анкетировалось 20 человек. Процентное соотношение ответов предоставлены ниже.

Исходя из результатов анкетирования выявлено: осведомленность студентов о понятии «рационального питания» составляет – 80%, из них придерживаются правильного питания – 10%, частой причиной неправильного питания является – недостаток времени на приготовление пищи 30%, зависимость здоровья от питания понимают – 30%.

Также при индивидуальном анализе анкет студентов были сделаны выводы о качестве питания, которые отображены в диаграмме на рис. 1.



Рис.1 Оценка качества питания с 1-4 курс

Анализируя данные рис. 2, можно сделать вывод о том, что питание 65% студентов по некоторым причинам нельзя назвать полноценным. Большинство учащихся 1-4 курсов должны изменить свой режим питания прислушаться к рекомендациям по рациональному питанию, чтобы пополнить свой рацион другими нужными для организма веществами. Так же следует отметить, что 20 % учащихся нужно как можно быстрее изменить и режим, и рацион питания. Только 15 % студентов 1-4 курсов полноценно питаются и сознательно относятся к собственному здоровью.

Пища – это источник энергии человека. Из-за нарушенного режима питания за время учебы у студентов начинают развиваться различные заболевания. Однако, следуя 4 принципам (соблюдение энергетического баланса; баланса белков, жиров и углеводов; режима питания и ее умеренности; разнообразие продуктов) и правилам рационального питания, вы обеспечиваете себе не только хорошее самочувствие, сопротивляемость вредным факторам окружающей среды, высокую физическую и умственную работоспособность и избавление от многих болезней, но и стремление

к здоровой, долгой и счастливой жизни. Полноценное сбалансированное рациональное питание – залог здорового будущего.

Список использованных источников

1. Воронина, Г. А. Основы рационального питания. 10-11 классы. Учебное пособие / Г.А. Воронина, М.З. Федорова. - М.: Вентана-Граф, 2015. – 128 с.
2. Конышев, В.А. Все о правильном питании / В.А. Конышев. - М.: Олма-пресс, 2014. - 303 с
3. Ланькова, Т.В. Врачевание питанием, здоровье и долголетие / Т.В. Ланькова, В.В. Ланьков. - М.: АСТ, 2014. - 400 с.

Актуальность спортивного питания среди обучающихся

*Гареева Л.Т. преподаватель
Ахметова Г.А. преподаватель истории
ГАПОУ «Азнакаевский политехнический техникум»*

Актуальность темы заключается в том, что физическое развитие подрастающего поколения – проблема, которая занимала ученых, писателей, практикующих педагогов и воспитателей в разное время. Физическое развитие студентов – это залог сохранения их здоровья и возможности вести полноценную жизнь в обществе.

В физической подготовке, помимо рационально построенных занятий, большое значение имеет организация правильного питания, обеспечивающая ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся. В своей основе питание не является чем-то совершенно особенным, оно лишь удовлетворяет повышенные запросы организма и отвечает требованиям специфики подготовки. В прежние времена специалистам физической подготовки при планировании нагрузок зачастую приходилось иметь дело с недостаточным питанием своих подопечных. Сегодня на первый план выступают в основном последствия переедания, приводящие к ожирению, снижению физической работоспособности. Спутником переедания является целый «букет болезней цивилизации» и, как следствие, сокращение средней продолжительности жизни. К режиму питания необходимо подходить с рациональных позиций. Основные требования к питанию следующие: потребляемая пища не должна быть тяжелой (т. е. не содержать ничего лишнего, что перегружало бы организм), она должна обладать высокими вкусовыми качествами, быть полноценной и разнообразной. Прием пищи должен быть регулярным, дробным (3-5 раз в день) и, желательно, в одни и те же часы. Поэтому оптимальное удовлетворение потребностей организма при больших физических нагрузках представляет собой важную предпосылку для решения

задач физической подготовки. Организм человека должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также некоторое количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды. В организме все они расщепляются с образованием соединений, менее богатых энергией. Содержание воды и питательных веществ в некоторых пищевых продуктах (в весовых процентах). В пище содержатся богатые энергией питательные вещества, белки, витамины, соли, микроэлементы, клетчатка, вода и другие, необходимые для нормальной жизнедеятельности компоненты. Поэтому оптимальное удовлетворение потребностей организма при больших физических нагрузках представляет собой важную предпосылку для решения задач физической подготовки. Энергия в пище содержится в виде белков, жиров и углеводов. В организме все они расщепляются с образованием соединений, менее богатых энергией.

С энергетической точки зрения питательные вещества могут взаимозаменяться в соответствии с их калорической ценностью.

Пищевой рацион должен содержать некоторое минимальное количество белков, жиров и углеводов. Если поступление этого минимального количества обеспечивается, то остальная часть может быть заменена. Правильное рациональное питание и регулярные физические упражнения — это неперенные составляющие здорового образа жизни, поэтому, так или иначе, придется приспособливаться к правильному образу жизни.

В физической подготовке, помимо рационально построенных занятий, большое значение имеет организация правильного питания, обеспечивающая ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся. В своей основе питание не является чем-то совершенно особенным, оно лишь удовлетворяет повышенные запросы организма и отвечает требованиям специфики подготовки. В прежние времена специалистам физической подготовки при планировании нагрузок зачастую приходилось иметь дело с недостаточным питанием своих подопечных. Сегодня на первый план выступают в основном последствия переедания, приводящие к ожирению, снижению физической работоспособности. Спутником переедания является целый «букет болезней цивилизации» и, как следствие, сокращение средней продолжительности жизни. К режиму питания необходимо подходить с рациональных позиций. Для тренировок необходима энергия, которая берётся из глюкозы. Основные требования к питанию следующие: потребляемая пища не должна быть тяжелой (т. е. не содержать ничего лишнего, что перегружало бы организм), она должна обладать высокими вкусовыми качествами, быть полноценной и разнообразной.

Чтобы заниматься спортом, нужно много энергии. Углеводы — это наилучший источник энергии, поэтому их следует включить в завтрак или обед за 3 часа до начала занятий или же съесть небольшими порциями не

позже, чем за час до их начала. Углеводы – основной источник энергии, необходимой организму при больших физических нагрузках.

Углеводами богаты такие продукты:

- овсяная каша с обезжиренным молоком,
- отварной картофель, приправленный чем-нибудь нежирным,
- хрустящие хлебцы, крекер, тосты, хлеб с джемом или медом.

Перед тренировкой рекомендуется потреблять пищу за 1–1.5 часа, но не больше двух часов. Быстрые углеводы помогут в кратчайшие сроки обеспечить энергией, а сложные помогут долго эту энергию доставлять в мышцы. Поскольку пища быстро усваивается, начните тренировку не позднее чем через полтора часа. Жиры будут содержаться в небольшом количестве в молоке, твороге, овсянке и желтке, поэтому дополнительного приема не требуется. Жиры – это второй по значению источник горючего. Большинство людей потребляют больше белков, чем требуется организму. Количество жиров не должно превышать 3–5г перед тренировкой. К тому же, жиры в большом количестве долго усваиваются, содержат много калорий, также ухудшают работоспособность. Перед тренировкой рекомендуется отказаться от жиров. Данные компоненты замедляют работу органов желудочно-кишечного тракта, тормозят скорость переваривания пищи и во время тренировки могут вызвать негативные ощущения: метеоризм, тяжесть в желудке, тошноту, колики и неприятную отрыжку. Ограничьте употребление, как животных, так и растительных жиров, отказавшись от жирного мяса, большого количества масла в заправке салата, жирной кисломолочной продукции и др. Питание перед тренировкой должно быть легким, но питательным. Полноценный прием пищи должен быть за несколько часов до занятий, за полчаса можно устроить небольшой перекус или выпить протеиновый коктейль или пред тренировочный комплекс. Прием пищи перед занятиями спортом должен включать сложные углеводы такие как: цельный, зерновой или ржаной хлеб, разные виды злаков, вермишель или картофель в сочетании с белком таким как: мясо, рыба, молочные продукты, яйца и, конечно же, овощи.

Желательно отказаться от употребления перед тренировкой высококалорийной еды с большим содержанием сахара. Такая еда быстро усваивается, но находящаяся в ней глюкоза слишком быстро повышает уровень сахара в крови и потом уровень сахара, также быстро падает, оставляя острое чувство голода и усталости. Организм не может переваривать большое количество пищи во время физических упражнений, поэтому не разумно есть прямо перед занятиями.

Потребности организма после занятия такие же, как и перед тренировочный период: углеводы, белки и поменьше жира для избежание замедленного усваивания полезных веществ. Прием пищи после тренировки особо приятен тем, что в него можно без негативных последствий включить

быстрые углеводы, то есть углеводы с высоким гликемическим индексом. Старайтесь поесть в течение двух часов после спортивных занятий.

Нормы белков и углеводов немного выше, чем до тренировки. Старайтесь поесть в течение двух часов после окончания занятий. Если физические упражнения подавляют аппетит, как можно быстрее перекусите чем-нибудь высокоуглеводным. Вот несколько блюд, которые идеально подходят для этого:

- овсяное печенье,
- фруктовый кекс,
- макароны с овощами, рыбой или курицей,
- печеный картофель с нежирной приправой,
- салат из отварного риса и сладкой кукурузы,
- фруктовый салат с овсяными хлопьями, овощное рагу.

Углеводы перевариваются с разной скоростью, поэтому уровень сахара в крови может повышаться медленно или быстро. Крахмал, содержащийся в картофеле, хлебе и рисе, отдает свою энергию медленно, а простые углеводы, содержащиеся в джеме, меде, фруктах, соках – быстро. «Высокоскоростные» продукты лучше всего употреблять перед занятиями; продукты с умеренной скоростью, повышающие уровень сахара – сразу после физических нагрузок; продукты «умеренно» и «низкоскоростные» еще позже. Высокий индекс гликемии. Изюм, бананы, мед, джем, глюкоза, конфеты, шоколадки, сладкое печенье, а также рис, хлеб, сладкая кукуруза, картофель, фасоль. Средний индекс гликемии. Макароны изделия, овес, сладкий картофель, чипсы, овсяная каша, виноград, апельсин, овсяное печенье. Низкий уровень гликемии. Молоко, йогурт, мороженое, яблоки, сливы, грейпфруты, финики, инжир и бобовые.

Еда после тренировки должна включать белки и углеводы в определенном соотношении, которое зависит от нагрузок. Питание после тренировки зависит также от времени суток. Утренние занятия требуют приема нежирной белковой пищи примерно через час после их завершения. Таким же должно быть вечернее меню – зависимо от времени проведения упражнений. После физических нагрузок организм, сперва восстанавливает энергию, необходимую для деятельности важных органов и систем.

Если организм склонен к избыточному весу, то в первой половине дня его необходимо насыщать углеводными и белковыми блюдами, сводя к минимуму жирное и сладкое. На вечер вполне достаточно диетических блюд: нежирный творог, куриная грудка, овощи и фрукты будут очень кстати. Еда после тренировки вечером должна быть насыщена белком и медленными углеводами; рекомендуется низкокалорийное, но питательное меню. Перед сном полезно кушать блюда из риса, курицы, творога, а также кисломолочные напитки, сыры, морепродукты, травяные чаи. Кушать нужно плотно, до утоления голода, но не переедать.

Наиболее вероятная причина избыточного веса в том, что вы долгое время съедали больше, чем требуется вашему организму. Наилучший способ безопасно и надолго сбросить вес – изменить стиль жизни, в том числе придерживаться сбалансированной диеты с низким содержанием жиров и регулярно заниматься физическими упражнениями. Очень тучным людям трудно заниматься упражнениями из-за их полноты. Но можно повысить свою активность, множеством способов: выходя на длительные прогулки или чаще пользуясь лестницами, а не лифтом. Физические упражнения помогают сбросить вес, но сами по себе неэффективны. Чтобы снять всего 400 г. подкожного жира, нужно прошагать около 800 км. Сокращение рациона поможет сбросить вес, но без физических упражнений обмен веществ замедлится и максимального результата не достичь. Для большинства людей самый простой способ сократить число калорий – ограничить потребление пищи, богатой жирами и сахаром. Легкий весовой «недобор» не представляет опасности. В то же время, ожирение влечет за собой риск сердечных заболеваний, повышения давления, образования желчных камней и диабета. В результате давления излишнего веса на кости, и суставы развивается остеохондроз коленной, шаровой и поясничной областей. Пищевой рацион должен содержать некоторое минимальное количество белков, жиров и углеводов. Если поступление этого минимального количества обеспечивается, то остальная часть может быть заменена. Особенно тяжелые нарушения в организме возникают при недостаточном поступлении белков. Большинство людей потребляют больше белков, чем требуется организму. Но сейчас спортивные диетологи пришли к выводу, что ведущим штангистам, легкоатлетам и другим спортсменам, занятым в силовых или изнурительных видах спорта, требуется больше белков, чем людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Основными источниками животных белков служат мясо, рыба, молоко, молочные продукты и яйца. В хлебе, картофеле, бобовых имеется относительно высокое содержание растительных белков, а в небольших количествах они содержатся почти во всех фруктах и овощах. Жиры обязательно входят в состав почти всех продуктов животного происхождения (в мясо, рыбу, молоко, молочные продукты и т. д.), а также имеются в семенах растений, например, в орехах. Растительные жиры характеризуются высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот. Лучше иметь постоянный вес чуть выше нормы, чем сбрасывать килограммы и набирать их снова в бесконечных – и стрессовых – попытках похудеть. Часто вес – дело наследственное. Как правило, члены семьи ведут схожий образ жизни и одинаково питаются, а то и одинаково недолюбливают физическую нагрузку. Часто вес – дело наследственное. Здоровая пища и регулярная физическая активность помогут добиться здорового веса.

Таким образом, возрастной период (16-19 лет) системе здорового и сбалансированного питания должно быть уделено особое, повышенное внимание. Сбалансированное горячее питание позволит решить проблемы:

- профилактики и коррекции алиментарно-зависимых состояний, микронутриентной недостаточности (железодефицитных состояний, дефицита йода, остеопороза);
- иммунопрофилактики инфекционных болезней;
- профилактики распространённых заболеваний детского возраста (болезни органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата);
- улучшения показателей гармоничности физического развития;
- увеличения показателей годности призывников к военной службе.

Питание является одним из ведущих фактором физического развития, формирования антропометрических особенностей в детском и подростковом возрасте. Недостаточное обеспечение организма школьников основными питательными и биологически активными веществами, а также неадекватность, несбалансированность питания и однообразие продуктов оказывает отрицательное влияние на физическое развитие, приводит к снижению сопротивляемости организма, к развитию различных заболеваний.

Список использованной литературы

1. Галактионова М.Ю., Машина Н.С. Современные технологии ранней диагностики отклонений в состоянии здоровья подростков //Фундаментальные исследования. – 2011. – № 9 –часть 1, стр. 40-44.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб, пособие для студ. высшее, учеб, заведений /Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – С. 70 – 86.
3. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб, пособие для студ. Высшее, учеб, заведений /Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – С. 111 – 191.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЕЕ ЕДА, ТЕМ СЧАСТЛИВЕЕ ГОДА

*Гинатуллина А.А., студентка 2-го курса
ГБПОУ «Спасский техникум отраслевых технологий»*

1. Поговорки про еду – к счастью, а не на беду.

Сегодня, в век засилья полуфабрикатов, термообработанных продуктов и фаст-фуда все чаще можно слышать разговоры о здоровом питании и полезных продуктах [1]. И это неудивительно! Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания.

Ещё наши бабушки говорили: «Щи да каша – пища наша» – подчеркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков.

Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться. И с этой

мудростью не поспоришь! Крупинки народной мудрости через века дошли до нас в пословицах и поговорках [2].

Народ высоко ценит пословицу. Ведь пословицы дают напутствие, учат правильно поступать в разных ситуациях, могут ответить на любой житейский вопрос. Пословицы никогда не подведут, ведь в них говорится о том, что тысячи раз проверено опытом многих людей. Не остались без внимания наших предков и вопросы правильного питания [6].

Пословицы про здоровое питание позволяют с младых ногтей приучить ребёнка к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов. С их помощью можно донести крохе то, что так сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов.

Если не объяснить маленькому человеку, что есть можно, а от чего стоит отказаться, он долгое время будет жить в дисгармонии с самим собой, со своим организмом и физиологией, что в процессе формирования может привести к серьёзным последствиям.

Да и во взрослой жизни пословицы и поговорки о здоровом питании обязательно придутся кстати – они напомнят, что пища не есть смысл жизни, а скорее, способ её поддержания.

Обращаясь к богатому наследию наших бабушек и дедушек, можно составить вполне сбалансированное меню [5]. Среди пословиц, дошедших до нас сквозь года, можно найти советы о том, каким должен быть режим питания, как составить витаминное и диетическое меню без дорогих и экзотических продуктов. Этому и посвящена данная работа.

2. Умеренность в еде полезней, чем сто врачей.

Раньше к еде относились очень бережно, так как она была добыта собственным трудом. Ели то, что смогли сами вырастить, переработать, сохранить. Перечень продуктов был невелик: рожь, ячмень, горох, полба, пшеница, капуста, дары леса. Даже ребёнок знал цену хлебу, понимая, каким трудом этот хлеб получен.

Готовили в печи, где пища варилась, тушилась, парилась, запекалась без контакта с открытым огнём. Именно благодаря печи пища горячей в течение всего дня оставалась. Отсутствие бурления при варке и повторного разогрева сохраняло максимум питательных веществ. Готовили столько, чтобы съесть за сутки. Поэтому еда всё время свежей была. Вот и пословицы о своей кормилице передавал народ из уст в уста: «Мала печка, да тепленька», «Печь греет и варит, печёт и жарит», «Печь кормит, обсушит и порадует душу», «Что есть в печи, все на стол мечи», «Добра та речь, что в избе есть печь».

Пословицы про здоровое питание представлены в устном народном творчестве весьма широко. Содержат сведения они и о том, какие продукты нужно ежедневно употреблять в пищу, чтобы защитить себя от болезней и напастей: «Лук от семи недуг», «Лук и чеснок — родные братья», «Лук лечит от семи недугов, а чеснок все недуги изводит».

Как бы ни банально это звучало, важно не только качество питания, но и его регулярность, ибо это и есть главный принцип режима питания. Любое излишество не может пройти незамеченным, и чрезмерное переедание не исключение.

Пословицы и поговорки о здоровом питании напоминают, что еда должна быть умеренной. Переедание, как известно, приводит к серьезным болезням и проблемам со здоровьем. Об этом знали еще наши предки, недаром же существует немало мудрых изречений, посвященных этой теме: «Ешь, да не жирей, тогда будешь здоровей».

Золотое правило диетологии основано на том, что «из-за стола нужно выходить с лёгким чувством голода» – тогда и пищеварение будет в норме, и лишний вес обойдет стороной, и общее самочувствие всегда будет бодрым и активным.

Об этом знали и наши предки – недаром в народе бытует столько поговорок о вреде обжорства: «Большая сыть — брюху вредить», «Кто жаден до еды — дойдёт до беды», «Большой кусок рот разорвёт, а маленький досыта накормит», «Умеренная пища — отрада уму», «Если хочешь здоровья, не ешь много, если хочешь почёта, не говори много».

Знали наши предки, что ночью организм должен отдыхать, и пищеварительный тракт в том числе. Поэтому ужин должен быть лёгким и не слишком поздним, чтобы вся съеденная пища успела полностью усвоиться до отхода ко сну. Вот, что говорят об этом пословицы: «Укладываясь спать с пустым желудком, проснёшься бодрым», «Ужин не нужен — был бы обед дружен», «Укоротить ужин – удлинить жизнь», «Поужинавши – подушка под головой вертится», «Полному желудку кошмары снятся».

Сегодня диетология стала одним из самых востребованных направлений профилактической медицины. И, если разобраться, вся современная диетология строится на тех же принципах, что пропагандируются в народных пословицах: употребляйте полезные продукты, используйте правильные способы приготовления пищи, не пере едайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить своё здоровье, молодость и жизнелюбие на долгие годы[4, с.75].

«Не всё в рот, что око видит» – говорит нам старая русская поговорка, поспорить с которой крайне сложно. К пище нужно подходить с умом, и тогда она станет основой активной жизнедеятельности, бодрого духа и отменного самочувствия на протяжении долгих лет [1].

Для составления рационального меню необходимо знать основные принципы, на котором оно базируется. Причём для этого совсем не обязательно перечитывать горы литературы, изучать научные пособия и трактаты по диетологии – достаточно воспользоваться мудростью наших предков, ознакомившись с пословицами о правилах здорового питания.

- «Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок». Если, не задумываясь, есть всё, что подвернётся под руку, ставя во главу угла чревоугодие, можно лишиться не только здоровья, но и гармонии в своей жизни. Сегодня уже доказано, что постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или

поздно приведёт к проблемам с метаболизмом, сердечно-сосудистым отклонениям, резкому изменению массы тела и другим физиологическим расстройствам, а также нарушит баланс энергии и жизненных сил, станет причиной бессонницы и депрессии.

- «Живот не мешок: про запас не поешь». Не стоит устраивать слишком плотные приёмы пищи, жертвуя их количеством: единственное, чего вы добьётесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу 4-5 раз в день – тогда питание будет наиболее сбалансированным.

- «Что за беда, коли пьётся вода». Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Выпивая в день хотя бы 1,5-2 литра, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать «как часы» и восполняет её дефицит в организме.

- «Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши». Равно как и высказывать своё мнение, предварительно его хорошенько не обдумав, нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, и в итоге заработаете проблемы с пищеварением.

- «Нет плохих продуктов – есть плохие повара». Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда будут гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если знать особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие шедевры, не задействуя при этом излишнюю термическую обработку.

3. Что поставят, то и кушай, а хозяина в доме слушай!

Какие советы по составлению меню можно почерпнуть, ознакомившись с пословицами?

Полезные свойства русской кухни неоспоримы. За обилие супов и каш русская кухня считается одной из самых полезных. Она идеально подходит вегетарианцам и почитается во всем мире. К тому же она широко использует все дары природы – овощи и фрукты, в каждом из которых содержится огромное количество полезных веществ. Особое место в ней отводится кисломолочным продуктам, а также сладким напиткам – компотам, киселям и сокам [3].

Разнообразие фруктов, овощей, злаков, орехов, бобовых и других растительных культур также способно полностью обеспечить человека всем необходимым для полноценной жизни, и пословицы подтверждают это: «Овощи на столе – здоровье в доме», «Овощи – кладовая здоровья».

Овощное меню – пожалуй, самое полезное из того, что может предложить нам матушка-природа. Их состав богат растительной клетчаткой, живительной влагой, лёгкими для пищеварения нутриентами, минералами, аминокислотами и витаминами. Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо, и об этом наши предки знали давным-давно. И многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение: «Хрен да редька, да капуста лихого не допустят»,

«Капуста не пуста, сама летит в уста», «Свёкла – красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится», «Там, где нет мяса, – свекла герой», «Морковь прибавляет кровь», «Зелень на столе – здоровье на сто лет».

Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод. Сочные, спелые и невероятно вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. А чтобы не сомневаться в пользе фруктов и ягод, почитайте, что говорят об этом пословицы: «Яблоко на ужин – и врач не нужен», «И грушу съел, и зубы почистил», «За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь», «Грушу – мне, яблоко – мне, а айву – сердце моё хочет», «Слива себя не расхваливает, а дорожка к ней всегда протоптана», «Ради земляники земле поклонись не раз».

В России первым блюдам придавалось огромное значение. Без них не начиналась ни одна трапеза, как обыденная, так и праздничная. Во времена Петра Первого со знакомством с европейской культурой появилось несколько вариантов первых блюд: щи, свекольник, борщ, уха, холодник, похлёбка, щучина, рассольник, ботвинья и так далее. Все эти блюда готовились в зависимости от сезона и времени года. Главными были щи. «Щи да каша — пища наша», «Без капусты щи не густы», «Добрая жена да жирные щи — другого добра не ищи», «Гостю щей не жалеи, а по гуще лей», «Щи поел - словно шубу надел», «Кипятите щи, чтобы гости шли».

Что может быть полезнее для желудка, чем каша? Лёгкая овсянка станет лучшим завтраком, питательная гречка, богатая железом и минералами – идеальным вторым блюдом на обед, а быстро усвояемый рис – отличным ужином. «Без каши обед не в обед», «Любо животу, что глаза кашу видят», «Каша — мать наша, а хлеб — кормилец», «Здоровье наше – овсяная каша», «Густая каша семьи не разгонит».

Нет ничего более приятного в жару, чем стакан холодного кваса! Выпивая стакан кваску, мы не только утоляем жажду, но и обогащаем организм железом, медью, молибденом, витаминами группы В, аскорбиновой кислотой. Этот напиток упоминается еще в летописях Древней Руси. Наши предки не зря считали, что худой квас лучше «хорошей воды». «Попей кваску, разгони тоску».

На десерт можно приготовить кисель. Этому напитку не менее 1000 лет. Изначально он готовился из овса или пшеницы, позже – из ягод. Воспоминания о нем появляются и в «Повести временных лет». «Где кисель, тут и сел, где пирог, тут и лёг», «Киселем брюха не испортишь», «Кисель зубов не портит», «Мужик простой, что кисель густой».

4. Какова еда – таково и житьё.

О пользе правильного питания знали испокон веков. И хотя в его основу каждое поколение вкладывало свой смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными.

Пословицы о правилах жизни, здорового питания составляют ценную часть богатейшей сокровищницы народного творчества — фольклора. Они содержат сведения, которые бережно собирались людьми на протяжении

многих веков. Эта кладовая знаний вобрала в себя законы биосферы, мироздания, ноосферы, общества, народная мудрость сопровождает нас с раннего детства до глубокой старости [6]. Часто пословицы о здоровом питании «всплывают» в нашей голове в трудных жизненных ситуациях, помогают найти правильное решение, справиться с проблемой. Пословицы и поговорки о правилах здорового питания, по сути, являются методически рекомендациями для сохранения и возвращения здоровья [3].

Употребляя простую пищу, люди были крепкими, не знали, что такое аллергия, редко болели заболеваниями пищеварительного тракта, практически не встречалось ожирение. Многие доживали до глубокой старости, пережив голод, войну, сохранив физическую активность до преклонных лет благодаря тому, что пища была простой, здоровой и натуральной. Мудрость наших предков доказывает, что соблюдение режима питания и употребление в пищу правильно приготовленных обычных продуктов является основой активной жизнедеятельности, бодрого духа и отменного самочувствия на протяжении долгих лет.

Список использованной литературы.

Электронные ресурсы:

1. Всемирная Организация Здравоохранения: официальный сайт. – 2018. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения 12.04.2023). – Текст: электронный.
2. Даль, В.И. Пословицы русского народа: [сайт]. – URL: <https://vdahl.ru/> (дата обращения 13.04.2023). – Текст: электронный.
3. Здоровое питание: как правильно питаться, что бы сохранить здоровье и похудеть, новости о здоровом питании, самые здоровые рецепты. Пословицы про здоровое питание. Русские народные пословицы и поговорки: [сайт]. – URL: <https://zdorovaya-eda.com/pravila-zdorovogo-pitaniya/russkie-narodnye-poslovicy-i-pogovorki> (дата обращения 10.04.2023). – Текст: электронный.
4. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье». – Москва: Прометей, 2016. – 168 с. – ISBN 978-5-9907123-8-6. – URL: <https://znanium.com/read?id=25068> (дата обращения 11.04.2023). – Режим доступа: Электронная библиотечная система Znanium. – Текст: электронный.
5. Мудрые слова. Мудрость народа в пословицах: [сайт]. – URL: <https://williamfaulkner.ru/rabota/poslovicy-pro-edu.html> (дата обращения 11.04.2023). – Текст: электронный.
6. Народная школа. Школа жизни в пословицах и поговорках: [сайт]. – URL: <https://ru-shkola.ru/lyudi/pogovorki-o-pravilnom-pitanii.html> (дата обращения 11.04.2023). – Текст: электронный.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

*Зайцева Татьяна Павловна - преподаватель
Файзуллина Милауша Якуповна - преподаватель
Хуснутдинова Гузалия Салиховна - мастер производственного обучения
ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»*

Аннотация: Активный образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Питание и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Ключевые слова: Здоровье, питание, человек, жизнь, гигиена.

Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей. С течением времени понятие здорового образа жизни «въелось» в сердца граждан. Желание прожить как можно дольше, увидеть внуков и обладать достаточным здоровьем, чтобы успеть с ними по нянчиться, – отличная мотивация к созданию основы для здорового образа жизни.

Главные составляющие здорового образа жизни.

- умеренное и сбалансированное питание
- достаточная двигательная активность
- закаливание организма
- отказ от вредных привычек
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- личная гигиена
- умение управлять своими эмоциями
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее,
 - предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

Умеренное и сбалансированное питание

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы

употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

Не следует употреблять много жареной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.

Пить много жидкости. Выпивать в день требуется не менее 1,5-2 литра воды. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

Калорийность рациона не должна превышать положенной планки. Для расчета калорий берется во внимание наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней. Дробное питание. Не менее 5 раз в день, три основных приема и два перекуса. Необходимо питаться в одно и то же время. Голодать запрещается. Во время еды медленно пережевывать пищу. Никогда не переедите, вовремя примете сигнал о насыщении и насладитесь вкусом блюда. Тщательно пережеванная пища доставит радость желудку. Ежедневно нужно есть первое. Супы способствуют выделению желудочного сока, тогда остальная пища будет лучше перевариваться.

Питаться только свежей пищей. Не стоит лениться и надо готовить каждый раз все свежее, постоявшие блюда теряют свою пользу.

Достаточная двигательная активность и закаливание организма

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

Личная гигиена

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому Вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Список литературы:

1. Косинский П.Д., Бондарев Н.С., Бондарева Г.С. Качество среды обитания и ее влияние на качество жизни населения региона // *Фундаментальные исследования*. – 2017. – № 8-1. – С. 180-184;

2. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=41643> (дата обращения: 04.02.2022).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В КУЛИНАРИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

*Зиннатуллина Елена Алексеевна, преподаватель
ГАПОУ «Нижекамский политехнический колледж
имени Е.Н. Королёва»*

Тема «Кухня народов Поволжья»

Питание – одно из главных условий существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на жизнедеятельность человека. Вот почему искусство приготовления пищи является одной из самых древних областей человеческой деятельности, ведущей свое происхождение от первобытных людей.

Каждый народ, проживающий на Земле имеет свою историю, традиции и, конечно же, особенности национальной кухни. Национальная кухня – это оплот многовековых традиций, которыми дорожит каждый человек, сохраняя все секреты и передавая их из поколения в поколение

Каждому из нас знакомо выражение – сколько людей, столько мнений. Если его немного переделать в географическом плане, то получится – сколько народов, столько традиций. Такое выражение справедливо и для кулинарии. Кухня каждого отдельного народа мира представляет собой отдельные кулинарные королевства, которые чрезвычайно интересно узнавать.

Национальная кухня представляет собой набор блюд, которые постоянно готовят жители определенной территории или страны. Исторические предусловия являются особенностью любой национальной кухни. Большая часть блюд, которые относятся к национальным в той или иной местности, готовили до этого несколько столетий назад. Шло время – рецепты совершенствовались и дополнялись, с тем, чтобы передать будущим поколениям кулинарные секреты. Чаще всего национальные блюда состоят из тех продуктов, которые являются доступными в данной местности. Там же существуют и свои условия для приготовления блюд национального меню.

Поволжье – многонациональный район России. Здесь живут представители трех крупных языковых групп: славянской (русские, украинцы), финно-угорской (марийцы, удмурты, мордва), тюркской (татары, чуваша, башкиры). У народов Поволжья богатая и разнообразная кухня.

Следует отметить некоторую специфику кухни народов Поволжья.

Русский стол является одним из богатейших в мире – это отмечали практически все иностранцы, побывавшие в России со времен Иоанна Грозного. В известной «Росписи к царским кушаньям» чего только нет: и королевские пироги, и рулады из кроликов, и глазированная семга, и маринады из цыплят, и окуни с ветчиною, и языки копченые, и потроха по-царски. Одних только похлебок в первую подачу насчитывалось несколько десятков.

Изобилие рыбы и дичи, разнообразие их видового состава нашло отражение в особенностях кулинарии у мордвы. Рыба была одним из основных видов пищевого сырья. Рыбу ели сырую, мороженую, вяленую, сушеную, кислую (квашеную), соленую или вареную.

Национальным мясом у мордвы была зайчатина. Мясо и птицу тушили, пекли и варили. Для национальной кухни типичны отварные или томленные блюда, а точнее томленные мясо и рыба в сочетании с отдельно приготовленными отварными или пареными (томленными) овощами (паренки).

Марийская национальная кухня формировалась веками. Распространены блюда из овсяной, ячменной, гречневой круп – каша с мясом, тыквенная каша, из картофеля и гороха – картофельные пельмени, картофельные оладьи. Широк ассортимент мучных и выпечных изделий с добавлением ягод, меда: трехслойные блины из ржаной и ячменной муки, овсяный кисель, колобок, караваец особый, пирог с клюквой.

При изготовлении первых блюд используют говядину, свинину, баранину, рыбу, овощи, изделия из муки (лапшу, лашку), весной употребляют раннюю зелень (щавель, сарде), очень распространен квас – для изготовления первого блюда и как напиток. Марийская кухня богата по количеству и разнообразию супов (щей). Они бывают чисто картофельные, с зеленью (капуста, сныть, борщевик, щавель, крапива), с мясом, с рыбой, с калиной, с клецками и т.д.

Удмуртская кулинария признает все виды мяса (кроме конины): свинину, говядину, телятину, баранину, птицу, дичь. Мясо употребляется в любом виде: жареное, тушеное, запеченное, отварное, а на гарнир к нему подается, в основном, картофель отварной, жареный, тушеный, картофельное пюре. Кроме того, любят удмурты репу, морковь, брюкву, тыкву, капусту в пареном

виде. При изготовлении первых и вторых блюд используется много круп, муки, бобовых. В удмуртской кухне часто используют грибы. Особенно много их идет на приготовление холодных закусок в соленом и маринованном виде. В блюдах чувашской кухни одним из основных продуктов являются овощи. Чуваши издавна занимались земледелием и животноводством, поэтому в кухне большая доля зерновых продуктов и мяса. Но мясо было сезонным продуктом, во время забоя скота. С конца XIX века появляется картофель.

Оригинальная татарская кухня складывалась в процессе многовековой истории существования этноса и его взаимодействия и соприкосновения в повседневной жизнедеятельности с соседями – русскими, марийцами, чувашами и мордвой, казахами, туркменами, узбеками, таджиками. Благодаря этому татарский народ создал кулинарию, богатую вкусовыми оттенками, использующую самый широкий ассортимент продуктов как среднерусской полосы, так и южных территорий. Существенное влияние на формирование татарской кухни оказала природная среда, которая благоприятно отразилась на культурно-хозяйственном развитии народа. Расположение на стыке двух географических зон - лесного Севера и степного Юга, а также в бассейне двух крупных рек – Волги и Камы – способствовало обмену естественными продуктами между этими двумя природными зонами, а также раннему развитию торговли.

Наиболее характерными для традиционной татарской кухни это супы и бульоны. Суп-лапша на мясном бульоне до сих пор остается обязательным блюдом во время приема гостей.

В татарской кухне много молочных блюд. Но, вероятно, самое большое разнообразие в татарской кухне по сей день существует в рецептуре выпечки из пресного, дрожжевого, сдобного, кислого, сладкого теста. Часто для начинки берут овощи, но особой популярностью пользуются пирожки с тыквенной начинкой с добавлением пшена или риса.

Башкирские блюда обладают высокой калорийностью и питательностью. Исходные продукты башкирской кухни – мясо, мука, крупа, молоко, яйца, картофель. Из мясных продуктов чаще используются баранина, молодая конина, говядина, домашняя птица (куры, утки, гуси). Свинину башкиры не едят. Мясо готовят преимущественно в отварном, тушеном и фаршированном виде. Следует отметить такую особенность башкирской кухни: многие блюда являются «универсальными» – они могут служить одновременно и первыми и вторыми. Таковы, например, куллама, биш-бармак, элеш и другие.

Таким образом, блюда кухни народов Поволжья, безусловно, найдут своего постоянного клиента, а также заинтересуют гурманов, любящих необычность и разнообразие.

Заключение

В статье рассмотрено специфика приготовления национальных блюд

Поволжья которая богата и разнообразием кухни. Несмотря на то, что она не отличается особой сложностью приготовления, ее технология и состав изготавливаемых блюд имеют определенную специфику, отличающую ее от национальной кухни других народов.

Список использованных источников

1. СанПин 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
2. СП 1.1. 1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий».
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛипринт, 2011.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст]: для предприятий общественного питания: [норматив. изд.]/[авт.-сост.А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко].— Киев; М.: Арий: Лада, 2019 .— 680 с.
5. Мглинц А.И. Технология продукции общественного питания [Текст] : учебник/под ред. А.И. Мглинца.— СПб. : Троицкий мост, 2019 .— 736 с
6. Зайко, Г. М. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания [Текст] : учеб. пособие / Г.М. Зайко, Т.А. Джум — М.: Магистр: ИНФРА-М, 2019 .— 560 с

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

*Кабирова М.З., преподаватель экономических дисциплин
ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум
имени Г.И.Усманова»*

Питание является чрезвычайно важным жизненным аспектом, составляющих здорового образа жизни. Оно резко влияет на состояние здоровья, физиологического и умственного развития, работоспособность. Осознание человеком составляющих здорового стиля жизни дает старт здоровому образу жизни человека.

Правильное питание — полезная привычка, один из факторов профилактики заболеваний, сохранение здоровья и сохранение продуктивности в течение дня, включающее в себя сбалансированный рацион из натуральных и поисковых продуктов, которые удовлетворяют все потребности организма, обеспечивают с пользой. Главной задачей, лежащей в основе теорий о правильном питании, является способ решения главной задачи: продление здоровой жизни человека.

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества — белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.

Белки — органические вещества животного и растительного происхождения, которые обеспечивают поддержку клеток организма человека. Продукты, содержащие белки: мясо, рыба, яйца, творог и другие.

Жиры — то сложные органические соединения, имеющие различную внутреннюю структуру, но похожие свойства. Продукты, богатые жирами: авокадо, орехи, оливки и оливковое масло, рыба, говядина, шоколад и другие.

Углеводы также поставляют энергию, обнаруженную при попадании жиров с белками[3, с.15]. Основные продукты, содержащие углеводы: крупы, картофель, хлеб, сахар и другие.

Витамины — ускоряют обменные процессы организма, приводят к включению обмена, регулируют нормальные процессы и биохимические процессы.

Вода — катализатор естественной жизнедеятельности человека в местах происхождения. Вода является важным проявлением при обмене, а также нарушении самоочищения организма, за соблюдением терморегуляции. Достаточное количество выпитой воды, уменьшенное число пульпитов в кишечнике[1, с.21].

Именно питание является источником здорового организма. Помнить о здоровье нужно каждый день, ведь это помогает не доводить свое состояние до таких ситуаций, когда человек вынужден обращаться к медицине. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний. На сегодняшний день множество заболеваний желудочно-кишечного тракта «молодеют» такие как, гастрит, язва и тому подобные заболевания желудка и остальных органов брюшной полости.

Общее состояние организма, работоспособность, активность, общее состояние организма зависят от режима питания. Секретом долголетия, по мнению диетологов, является правильно выработанные пищевые привычки в юном возрасте.

Как показывают многие исследования [2, с.33] особенностей пищевого поведения школьников, очевидный недостаток в рационе питания овощей, фруктов, молочных, мясных, рыбных блюд. Также отмечаются прочие нарушения пищевого поведения, приводящие к тому, что питание детей зачастую является нерегулярным, нерациональным и плохо сбалансированным, что может сказываться на состоянии их здоровья. Так, часть обследованных детей страдает артериальной гипертензией, ожирением и избыточной массой тела, что может привести к развитию метаболических и сердечно-сосудистых осложнений у них в молодом и зрелом возрасте.

Молодому поколению категорически не хватает времени, они склонны питаться фастфудом, перекусами на бегу. Быстрая пища богата жирами и является высококалорийной, в ней не поглощаются полезные вещества из-за этого происходит быстрый набор веса, достигается утомляемость, все это приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Прием пищи необходимо осуществлять не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время[2, с.19]. Студентам рекомендуется

выработать у себя полезную привычку, начать питаться правильно. Среди молодого поколения очень широко распространена привычка употреблять пищу между основными приемами пищи, которую необходимо искоренять и искать замену среди полноценными приемами пищи.

Употреблять легкий, весьма питательный завтрак: каша, мюсли, творог, не следует употреблять фрукты утром. Обед должен быть представлен полноценной горячей пищей, вредно вместо полноценной еды употреблять продукты быстрого приготовления. На ужин хорошо употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясо, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно.

При желании вести здоровый образ жизни может каждый студент. Своевременное проведение мероприятий со студентами, нацеленных на поднятие уровня культуры питания, многих молодых людей подвигло бы на переосмысление своего образа жизни в плане отношения к здоровью. Для повышения качества питания среди студентов следует улучшить условия полноценного питания в столовых.

В зрелом возрасте в организме начинаются возрастные изменения, поэтому женщинам стоит употреблять больше йодосодержащих продуктов. Мужчинам стоит отказаться от животных жиров и соли, для предотвращения риска инсультов. Для здорового человека оптимален трех-четырёх разовый режим питания. Редкое питание способствует накоплению жира в организме, снижению гормональной функции щитовидной железы, угнетению синтеза тканевых ферментов.

Рацион питания пожилого человека должен быть разнообразным, содержать достаточное количество овощей и фруктов[4, с.15]. Непременным условием долголетия, сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости является правильное питание. В рационе обязаны присутствовать морская рыба, творог, молочнокислые продукты, нежирное мясо. Определенное значение в питании пожилых людей имеет и кулинарная обработка пищи. Рыбу и мясо предпочтительно употреблять в отварном виде. И, конечно, совершенно недопустимо значительное употребление алкогольных напитков всех видов, нарушение режима питания, переедание. В ночное время пищеварительные органы должны иметь отдых, поэтому также не рекомендуется обильная еда перед сном[5, с.11].

Каждый современный человек для своего эмоционального и физического развития должен обратить внимание на две самые главные вещи, такие как правильное питание и ежедневная физическая активность. Только в совокупности этих двух факторов жизни, человек может обеспечить себе здоровую и активную жизнедеятельность.

Список литературы

1. Бородулина Т.В., Суржик А.В. Значение овощей и фруктов в питании детей: пищевые волокна // Вопр. дет. диетологии. - 2008;

2. Дрожжина, Н.А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов/ Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко, Д.И. Кича // Вопросы питания. – 2012;

3. Орел, В. И. Анализ состояния здоровья населения по результатам проведенной диспансеризации определенных групп взрослого населения в 2013 - 2014 гг. // В.И. Орел [и др.] // Профилактическая и клиническая медицина. – 2016;

4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. - Рн/Д: Феникс, 2012;

5. Корелин О.А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб., 2005.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

*Кашапова Аида Альбертовна, Хакимова Ильвина Анваровна,
обучающиеся группы ТОП-20,*

*Руководитель: Фартдинова Раушания Ринатовна, преподаватель
ГАПОУ «Азнакаевский политехнический техникум»*

Здоровье является результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом. Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса к проблеме питания человека, и это не удивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. В то же время ответ на вопрос «Что же значит правильно питаться?» остается спорным. Подростковый возраст – самый благоприятный для формирования здорового образа жизни. Подростки весьма чувствительны к новым идеям. Они только что получили права на самостоятельность и уже начинают понимать ценность здоровья. В молодежной среде отмечается всплеск внимания к вопросам здоровья, и сам факт осознания подростками состояния своего здоровья как особой жизненной ценности.

Актуальность работы:

Практически каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался о том, что он ест, но находит множество причин, «мешающих» ему это делать. Здоровье - актуально во все времена года, и правильное и здоровое питание доступно всем, независимо от обстоятельств.

Цель работы:

- собрать фактический материал по теме, дать практические советы по здоровому питанию молодежи.

Задачи

-понятие здорового питания;

-развитие навыков самостоятельной продуктивной деятельности у подрастающего поколения;

Правильное питание.

Правильное питание - это богатый рацион, который восполняет необходимые полезные компоненты. Благодаря вкусному и здоровому питанию появляется больше энергии, а кожа, волосы и ногти сохраняют свою красоту молодость.

Особенности правильного питания

Основные критерии здорового питания:

- Разнообразная пища
- Регулярный сбалансированный прием пищи

Соответственно, мы должны придерживаться необходимого количества калорий в сутки и не голодать. Правильное питание завоевало не только столы и холодильники, но и умы миллионов людей по всему миру.

А вы понимаете слово «Правильное питание»?

О нём можно услышать буквально из каждого угла, однако уверяем вас: среди этой массы информации можно найти ещё много нового, интересного и любопытного. Предлагаем вашему вниманию 8 фактов о правильном питании:

1. Питание представляет собой совокупное воздействие бесчисленного количества веществ, содержащихся в пище
2. Витаминные добавки — не панацея для здоровья
3. Почти все питательные вещества лучше представлены в растительной, нежели в животной пище.
4. Питание влияет на наши гены.
5. С помощью питания можно контролировать неблагоприятное воздействие вредных химических веществ.
6. Питание, которое предотвращает болезнь на ранних стадиях (до постановки диагноза), может остановить её развитие или излечить на более поздних стадиях (после постановки диагноза).
7. Питание, которое полезно в случае одной хронической болезни, поможет и в профилактике многих других заболеваний.
8. Хорошее питание способствует развитию разных аспектов здоровья, которые все взаимосвязаны.

Как привлечь современную молодежь к правильному питанию

Как известно, здоровье даётся человеку с рождения и поэтому приучение детей к здоровому питанию имеет большое значение, особенно в наш век высококалорийного фаст-фуда и разрекламированных чипсов и сухарей, причем приучать их к режиму питания необходимо с раннего детства. Дети в возрасте от 6 до 10 лет очень восприимчивы и только узнают о еде и способах здорового питания. В школьном возрасте наблюдается интенсивный рост и

увеличение массы тела, скелета и мускулатуры, глубокая нервно – гормональная перестройка, что требует постоянного поступления пищи. Необходимо помочь ребенку чувствовать себя лучше, быть физически здоровым, иметь жизнерадостный вид и хорошее настроение с помощью здоровой пищи.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Проанализировав свои привычки и пристрастия в еде, ответив на простейшие вопросы как вы относитесь к собственному здоровью, было проведено анкетирование среди обучающихся I-III курсов. Оно дает совершенно потрясающие результаты. В анкетировании в целом участвовало 286 обучающихся:

239 обучающихся набрали менее 6 баллов это значит пора бить тревогу и всерьез задуматься о качестве вашего питания.

47 обучающихся - 15 баллов - это уже очень хорошо, но, если вы хотите, чтобы было не просто хорошо, а прекрасно, следует приложить совсем немного усилий.

Результаты говорят о себе.

И в заключении мне бы хотелось отметить все-таки позитивным настроением. Дополнительно добрый совет. Начните день с улыбки. Доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит человека в хорошее настроение, помогает сохранить высокую трудоспособность. Человек с привлекательной, доброй улыбкой, обретая бодрость сам, повышает настроение окружающих. Улыбка и смех снимают напряжение, а правильное питание задерживают процессы старения организма.

Попробуйте удерживать целительные черты радости на своем лице, и вы увидите, как с помощью положительных эмоций ваша жизнь будет меняться к лучшему. С доброжелательными людьми приятно учиться, жить и работать.

Не теряйте времени, начинайте уже сегодня свой путь к здоровью и радости. Будьте всегда здоровы! Удачи вам!

Список использованной литературы:

1. m.dzen.ru›Моё здоровое тело
2. iknigi.net›Майя Гогулан

3. mybook.ru»«Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой
4. http://murdetpol5.ru/upload/file/Zdorovoe_pitanie.pdf
5. m.dzen.ru» Моё здоровое тело

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Автор работы – Куручбаев А.Р.

Руководитель - Захарова Н.А.

ГАПОУ «Черемшанский аграрный техникум»

Цель: Изучить режим питания студентов.

Актуальность проблемы питания связана с тем, что многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний.

Постоянная нехватка времени вынуждает студента не соблюдать правильный режим питания.

Правильное питание – залог здоровья, силы, и красоты человека. Однако многие из нас легкомысленно относятся к питанию, недопонимая его значение для нормального человеческого существования.

Наиболее рациональным является режим с четырёхразовым приёмом пищи, при котором достигается наиболее лучшее переваривание пищи и наиболее высокое усвоение пищевых веществ.

Рациональное питание – это полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста и характера труда. Оно способствует сохранению здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным факторам воздействия, способствует повышению физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Нерегулярное питание. Недостатки в организации питания негативно отражаются на студентах, что проявляется нарушением физического и психического развития, снижением работоспособности, ослаблением устойчивости организма к различным заболеваниям.

Основные требования рационального питания:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов, свежих продуктов, не подвергнутых различным способам кулинарной обработки;
- умеренное потребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- хороший внешний вид пищи;
- санитарно-эпидемиологическая безопасность пищи.

Что делать категорически нельзя?! - лишать себя завтрака!

Что мы получаем, стабильно пропуская завтраки:

- резкое падение сахара в крови (вероятность развития сахарного диабета возрастает);
- нарушение всех обменных процессов, замедление скорости обмена веществ и, как следствие, повышение вероятности появления лишнего веса;
- НО (!) самое актуальное для любого студента – резкое снижение внимания, ухудшение памяти, обучаемости, низкая работоспособность;
- нельзя заменять завтрак чашкой горячего ароматного кофе или чая. Это приведет к тому, что организм начнет работать "на износ", что быстро скажется на здоровье нервной и сердечно-сосудистой системы. Употреблять кофе или чай желательнее уже после завтрака.

На протяжении всего дня, вам предстоит использовать свой мозг, так дайте ему необходимое «топливо» для работы – глюкозу (содержится в овсяных хлопьях, гречке, финиках, пчелином меде, ягодах).

Советы по питанию:

1. Старайтесь максимально разнообразить свой фруктово-овощной рацион. Выбирайте сезонные плоды, выращенные на открытом грунте;
2. Отдавайте предпочтение паровой и запеченной пище;
3. Мясо, птицу и рыбу старайтесь варить, запекать или готовить на пару, а не жарить на масле;
4. Жареные овощи менее вредны, а по калорийности приравниваются к отварной курице и рыбе;
5. Сладости старайтесь выбирать действительно полезные и витаминные – десерты из свежих ягод и фруктов, не отказывайтесь от желе, меда, джемов и варенья.

Советы на каждый день, чтобы быть в форме:

- Завтракайте;
- Не переедайте за обедом и ешьте не спеша;
- Ешьте на обед белковую пищу;
- Запаситесь продуктами для перекуса, включая чай;
- Ешьте каждые 3-4 часа;
- Старайтесь употреблять пищу в одно и то же время;
- Сократите потребление сладостей, снеков, колбасных изделий;
- Сократите потребление кофеина;
- Включите в рацион продукты, богатые сложными углеводами.

При проведении данного исследования нами было проведено анкетирование по здоровому питанию среди студентов 1-3 курса по специальности «Поварское и кондитерское дело». В тестировании приняли участие 46 человек. Студентам были заданы вопросы.

По результатам анкетирования видно следующее:

- 21 человек не завтракают регулярно дома;
- 18 человек не употребляют дома мясо, рыбу, яйца;
- 22 человек не употребляют на завтрак сырые овощи и фрукты;
- 15 человек не употребляют молочные продукты;

- 28 человек ужинают после 19⁰⁰ часов;

Таким образом, данные студенты не соблюдают режим питания и не осознают, какой непоправимый вред наносят своему здоровью.

Тестирование по здоровому питанию

Вопросы	«да»	«нет»
1. Завтракаете ли вы перед уходом в техникум?	25	21
2. Употребляете ли вы мясо, рыбу, яйцо?	38	18
3. Употребляете ли вы на завтрак сырые овощи и фрукты?	24	22
4. Часто ли вы употребляете молоко и кисломолочные продукты?	31	15
5. Ужинаете ли вы дома после 19 ⁰⁰ ?	28	18

В результате проделанной нами работы, мы получили следующие выводы:

Студенты нашего техникума получают недостаточное количество калорий, белков, жиров и углеводов, т. е. не доедают. Фрукты и овощи составляют очень малый процент от всего рациона. Многие студенты поддерживают неправильный рацион питания. Пропускают один или несколько приемов пищи, что негативно сказывается на самочувствии студентов и их успеваемости. Нежелание портить себе имидж среди студентов приводит к тому, что обучающиеся не приносят домашнюю полезную еду с собой в техникум. Студенты в техникуме часто перекусывают вредными продуктами — чипсами, сухариками, шоколадками что неизбежно приводит к негативным последствиям.

Проанализировав полученные выводы, мы составили рекомендации студентам по улучшению качества рациона питания:

- Питаться не менее 3—4 раз в сутки. Включать в рацион жидкие и горячие блюда.

- Приносить с собой в колледж фрукты или домашнюю еду для перекусов между приемами пищи.

- Сократить потребление вредных продуктов (чипсов, сухариков, шоколада).

- Отказаться от неполноценных диет по снижению веса.

Литература:

1. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»
Праздники –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2017

2. А. Клейборн. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. –М.: Росмен, 2015

Интернет - ресурсы:

<http://www.za-partoi.ru>

<http://www.kedem.ru>

<http://www.7ya.ru>

<http://deti.mail.ru>

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Никитина Татьяна Александровна, преподаватель
ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Введение

Все мы знаем, что один из символов привлекательности – это открытая белозубая улыбка. Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами располагает к общению. Однако здоровые зубы – это и огромная польза для здоровья всего организма. Значение зубов для человека трудно переоценить. Они, и только они нужны, чтобы пережевать пищу и начать полноценное переваривание. Человек без зубов мог бы питаться только жидкой пищей. Зубы играют важную роль и в образовании речи – они служат стенками, возле которых губы, щеки и язык, двигаясь, образуют звуки. Поэтому состояние зубов влияет на чистоту речи человека. Зубы создают своеобразный защитный барьер между ротовой полостью и внешней средой.

Актуальность

Здоровье современного человека на 60% зависит от образа жизни. При этом здоровый образ жизни определяет не только отсутствие болезней, но и оптимальное функционирование всех органов и систем, в том числе и полости рта.

Обзор

Кариес и болезни десен не только оказывают плохое влияние на состояние полости рта, но и приводят к нарушению развития всего организма в целом и возникновению заболеваний различных органов и систем. Причиной развития кариеса считаются бактерии. Но огромное значение имеет характер питания, поскольку пища может как ускорить разрушение эмали, так и способствовать естественному самоочищению полости рта — освобождению от остатков пищи и мягкого зубного налета. Чтобы улыбка была красивой, а зубы здоровыми, нужно уделять достаточное внимание гигиене полости рта и сбалансированному рациону.

Основной враг зубов — это сахар. Не только человек, но и бактерии полости рта бывают «сладкоежками». Остатки сахаров, которые задерживаются на языке, между зубами, в десневых карманах, перерабатываются бактериями. В результате брожения образуется кислота, которая скапливается возле десны и в области естественных ямок и бороздок. Если кислоты в полости рта становится больше, кальций и фосфор вымывается из зубов, и они теряют плотность.

Изучение дисциплины «Физиология питания» позволяет студентам получить необходимые знания по основным вопросам питания и его роли в жизнедеятельности человека, а также опытно-экспериментальным способом выявить взаимосвязь что между состоянием зубов и состоянием различных органов.

Эксперимент №1: использование уксусной кислоты.

Вывод: скорлупа яйца, помещенного в кислую среду, полностью потеряла прочную структуру и стала эластичной. Следовательно, кислота разрушает зубную эмаль.

Эксперимент №2: использование «Кока-колы»

Вывод: напиток окрашивает кальций, а значит и зубную эмаль.

Продукты, содержащие сахар и вредящие нашим зубам:

1. кусковой сахар;
2. печенье;
3. конфеты (карамель, ирис);
4. изюм;
5. белый хлеб;
6. шоколад (особенно молочный);
7. шоколадные вафли;
8. бисквит;
9. газированные напитки;
10. сладкие соки.

Самыми агрессивными для зубной эмали считаются продукты, имеющие плотную консистенцию и высокую клейкость. Такими характеристиками обладают изюм, ирис, печенье и белый хлеб — они и представляют наибольшую угрозу для ваших зубов. Используя эти продукты, бактерии могут дольше вырабатывать кислоту. А вот шоколад и карамель, напротив, быстрее растворяются и смываются слюной.

Для зубов и костей полезны продукты, в которых содержится много белка, кальция и фосфора. Последние восстанавливают рН слюны до нормального уровня и способствует укреплению зубов. Употребление продуктов с фосфором и кальцием стимулирует реминерализацию эмали, то есть восполняют запас микроэлементов, теряемых под воздействием кислот, которые образуют бактерии полости рта.

Топ 10 продуктов, укрепляющих зубную эмаль:

1. сыр;
2. курица;
3. мясные продукты;
4. орехи;
5. молоко;
6. йогурт;
7. фасоль;
8. яйца;
9. яблоки;

10. чеснок.

Продукты, насыщенные жирами, также помогают сохранить здоровье зубов — они создают на поверхности эмали гидрофобное (отталкивающее воду) покрытие, которое мешает образованию налета.

Достаточно много споров в отношении польза/вред вызывает яблоко, уже ставшее в буквальном смысле «яблоком раздора» между специалистами в области стоматологии. Одни утверждают, что из-за наличия сахаров яблоко не стоит считать таким уж полезным для эмали продуктом. Другие врачи уверены в протективных свойствах фрукта благодаря наличию в яблоке танинов. Эти соединения препятствуют соединению бактерий друг с другом и, соответственно, тормозят образование налета (зубной бляшки). Что касается натуральных кислот в яблоке, то они тоже приносят пользу, поскольку стимулируют выделение слюны с щелочной реакцией, то есть, в конечном итоге, приводят к нормализации pH полости рта.

Сердце и зубы – в чем связь?

Пораженные кариесом зубы опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Зачастую у таких людей бывают ангины, микробы переходят из кариозных полостей на миндалины. А ангина имеет способность сказываться на сердце и суставах. При частых ангинах может развиваться ревматизм, повреждение суставов (артрит), а также сердца (порок). При плохой гигиене полости рта микробы легко могут проникнуть в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения. В результате происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение, особенно если это коронарные артерии. Резко повышается риск инфаркта миокарда. Если вы чистите зубы один раз в день, вы на 70% увеличиваете риск получить болезни сердца.

Гастрит и зубы

Если в полости рта есть разрушающиеся зубы или вам их удаляли – вы в одном шаге от проблем с пищеварением: вашими друзьями вскоре станут гастриты, колиты и дискомфорт в животе. Это происходит из-за нарушения пережевывания пищи, а это основная роль здоровых зубов. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает их работу и приводит к заболеванию.

Зубы и простуды

Зачастую в полость рта попадают болезнетворные вирусы и микробы. Если регулярно чистить зубы и язык, то слюна и секрет здоровой слизистой для них губительны. Те же, кто плохо следит за зубами, имеют сниженный иммунитет и чаще болеют простудами и гнойными инфекциями. Их верными друзьями могут стать бронхиты и пневмонии, хронические тонзиллит и синусит.

Зубы и диабет

Стоматологи заметили, что люди с проблемами зубов чаще заболевают диабетом, так как инфекции в зоне десен и зубов приводят к постепенному поражению поджелудочной железы и нарушению обмена углеводов.

Зубы и речь

Кариес способствует потере зуба, что приводит к неправильному формированию челюсти, а это в свою очередь влияет на речь: четкость и ясность произношения. Нечеткая дикция усложняет общение людей и затрудняет взаимоотношения в коллективе. Как видим, все в нашем организме взаимосвязано, поэтому очень важно сохранять здоровье зубов с самого детства.

Как сохранить здоровье зубов?

Чтобы снизить риск развития кариеса, запомните 3 простых правила:

1. не употребляйте сладости перед сном;
2. откажитесь от сладкого в качестве последнего блюда — на десерт;
3. не перекусывайте продуктами с высоким содержанием сахара.

Если вы нарушили какое-либо из этих правил — сразу почистите зубы или хотя бы прополоскайте рот.

Когда заменить сладость на полезный перекус не удастся, а чистка щеткой недоступна:

- выбирайте не клейкие продукты;
- пейте соки и кисло-сладкие газированные напитки через трубочку;
- используйте после еды жевательную резинку без сахара.

Отказ от сладостей или значительное снижение их количества в питании благоприятно сказывается на состоянии эмали, однако реализовать это смогут очень немногие. Поэтому необходимо уменьшить вредное воздействие сахаросодержащей еды с помощью тщательной гигиены полости рта.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Автор работы – Логинова А.С

Руководитель - Захарова Н.А.

ГАПОУ «Черемшанский аграрный техникум»

Практически каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался о том, что он ест и настраивал себя на здоровое питание, но находил множество причин, «мешающих» ему это сделать.

Я считаю, что здоровье - актуально во все времена года, и правильное и здоровое питание доступно всем, независимо от обстоятельств.

Цель: Изучить режим питания студентов

Актуальность:

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание. Изучение основ рационального питания человека дает правильное и

полное представление о пище и питании, как одном из важнейших факторов здоровья обучающихся.

Рациональное или сбалансированное питание – это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат.

Недостатки в организации питания негативно отражаются на детях, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям.

- Опрос студентов техникума:
- Вы завтракаете?
- Есть ли в вашем режиме питания второй завтрак?
- Вы обедаете?
- Вы ужинаете?

Вывод:

в среднем 30 студентов из 48 опрошенных соблюдают режим питания

Основные требования рационального питания:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

Анализ рационального питания студентов

Результаты теста:

- 48 % - придерживаются рекомендуемых норм.
- 32% - иногда.
- 20 % - не соблюдают данные рекомендации.

Пирамида правильного питания

1-й уровень. Старайтесь максимально разнообразить свой фруктово-овощной рацион. Выбирайте сезонные плоды, выращенные на открытом грунте.

2-й уровень. Отдавайте предпочтение паровой и запеченной пище

3-й уровень. Раз-два в неделю ешьте молочную кашу. Универсальный — цельнозерновой хлеб, он же самый полезный.

4-й уровень. Ореховое, маковое и конопляное масла, подсолнечное, льняное, кукурузное и из тыквенных семечек.

5-й уровень. Из яиц лучше готовить омлеты или глазуньи. Каши из обработанного или дробленого зерна(манная, из шлифованного риса) хороши для подрастающего поколения, наращивания веса и мышечной массы

6-й уровень. Мясо, птицу и рыбу старайтесь варить, запекать или готовить на пару, а не жарить на масле. Жареные овощи менее вредны, а по калорийности приравниваются к отварной курице и рыбе.

7-й уровень. Отварное мясо или мясной бульон поддержат силы после трудового дня или во время болезни.

8-й уровень. Сладости старайтесь выбирать действительно полезные и витаминные десерты из свежих ягод и фруктов, не отказывайтесь от желе, меда, джемов и варенья.

9-й уровень. Избыточные жиры лучше не впускать в организм. Разве что изредка, когда он особенно этого требует, например в зимний период.

Десять заповедей на каждый день, чтобы быть в форме.

1.завтракайте.

2. Не переедайте за обедом и ешьте не спеша.

3.ешьте на обед и белковую пищу.

4.запаситесь продуктами для перекуса

5.включайте продукты, богатые сложными углеводами

6.держите под рукой продукты

7.ешьте каждые 3-4 часа.

8.старайтесь есть в одно и то же время.

9.сократите потребление сладостей.

10.сократите потребление кофеина.

Цвет, который вы едите.

- Красная, оранжевая, желтая пища возбуждает и питает энергией организм, очищает кровь, улучшает ее состав, поддерживает иммунную систему укрепляет физическое состояние, помогает обрести положительный взгляд на жизнь, ограждает организм от инфекций и заболеваний

- Зеленая пища считается натуральной и здоровой, предохраняет от сердечных заболеваний; нормализует пониженное давление, снимает нервное напряжение, облегчает стресс, избавляет от головной боли, улучшает настроение, гармонизирует нашу энергию.

- Голубая, синяя и фиолетовая пища. Ее полезно есть, когда не хватает вдохновения, она охлаждает и успокаивает, питает нервную систему, мозг и

высшую психическую деятельность, она является антигрибковой и бактерицидной, помогает уснуть, способствует пищеварению, очищению и укреплению

Плохое настроение – депрессия

Причина. Хандра часто сигнализирует о нехватке жирных кислот омега-3 и витаминов группы В, особенно В6, В12 и фолиевой кислоты.

Решение. Два - три раза в неделю ешьте рыбу (тем самым вы обеспечите организм жирными кислотами омега-3и витамином В12, два раза в день - богатые фолиевой кислотой зелень или бобовые и несколько раз в день - продукты, содержащие витамин В6 (к ним относятся бананы, спаржа и бобовые).

Лучший выбор. Суп-пюре из морепродуктов; бутерброды с красной рыбой; салат из шпината с ананасом и клюквой; гороховый и фасолевый супы; чечевица с овощами; запеченная форель; курица с салатом из огурцов и помидоров.

Упадок сил – усталость

Причина. Виной всему может быть диета с низким содержанием углеводов. Эти вещества - основной источник энергии, поэтому их недостаток ведет к умственному и физическому истощению. Другие вероятные причины усталости - обезвоживание и дефицит железа.

Решение. Включите в рацион больше сложных углеводов, тогда вы будете худеть, не теряя сил и ясности ума, а также продукты, богатые железом, например, овсянку и шпинат. И выпивайте не менее 8 стаканов жидкости в день.

Лучший выбор. Рагу из курицы с овощами и рисом; рис с фасолью; хлопья из муки грубого помола с ягодами; коричневый рис с орехами; макароны с соевым соусом; постная говядина.

Вывод:

Для того, что бы сохранить высокий уровень физической и умственной работоспособности студентам необходимо питаться не менее 3-4 раза в сутки, поэтому учитывая особенности работы техникума (расписания занятия), мы предлагаем нашим студентам примерный распорядок дня и режим питания.

Рекомендуемый специалистами режим и рацион питания студентов

Режим питания (час.)	Рацион
Первый завтрак 07.00—08.00	1. Каша (овсяная, рисовая, гречневая, ячневая, пшеничная и др.) — 200 гр.
	2. Сыр (яйцо) — 30 гр.

	3. Сливочное масло — 30 гр.
	4. Какао (чай) — 200 мл.
Второй завтрак 11.00—12.00	1. Фрукты или сухофрукты (курага, чернослив, изюм)- 100 гр. или орехи (грецкий, фундук, миндаль, кешью, арахис) -30 - 40 гр.
	2. Кофе с молоком (какао, чай) — 200 мл.
	3. Шоколад (шоколадные конфеты или выпечка) — 2 5—30 гр.
Обед 15.00—16.00	1. Суп (борщ, щи, рассольник, бульон) — 200 гр.
	2. Мясо (рыба) — 50—80 гр.
	3. Гарнир (овощи, рис, гречка) — 100 гр.
	4. Компот (сок натуральный) — 200 мл.
Ужин 19.00—20.00	1. Рыба, морепродукты или куриная грудка — 100 гр.
	2. Овощи (сырые, тушёные) — 100 гр.
	3. Кисломолочные продукты (творог, сметана, йогурт, кефир) — 70—200 гр.

Примерный распорядок дня и режим питания.

Время суток, ч	Элементы режима дня
7.00 – 7.20	Подъем
7.20 – 7.45	Завтрак
7.45 – 8.45	Поездка в техникум
8.45 – 12.05	Учебные занятия
12.05 – 12.35	Обед
12.35 – 15.25	Учебные занятия
15.25 – 17.00	Занятия в спортивной секции
17.00 – 18.00	Уход домой
18.30 – 19.30	Ужин, отдых
19.30 – 21.00	Самоподготовка
21.00 – 23.00	Прогулка
23.00	Отбой

Список использованной литературы

1. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» Праздники –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2017 г.
2. А. Клейборн. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. –М.: Росмен, 2015 г.

Интернет - ресурсы:

- <http://www.za-partoi.ru>
- <http://www.kedem.ru>
- <http://www.7ya.ru>
- <http://deti.mail.ru>

МЫ НЕ ДЛЯ ТОГО ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ

*Мороз Дина Анваровна преподаватель
ГАПОУ «Азнакаевский политехнический техникум»*

Добрые улыбки и теплые, искренние слова — самое лучшее лекарство для здоровья и хорошего настроения, которое можно принимать без предписания врача и без побочных эффектов.

Здоровье человека в понимании ВОЗ — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Я взяла тему правильное питание и здоровый образ жизни диабетика не просто так, я являюсь мамой ребенка, которому в недавнем прошлом поставили диагноз Инсулинозависимый сахарный диабет I типа.

Конечно же, в тот момент вся семья испытала огромный шок, стресс, было непонимание того как жить дальше. Но благодаря профессионализму и компетентности врачей-эндокринологов ДРКБ мы поняли, нам объяснили, что с данным диагнозом можно прожить полноценную жизнь, главное вести здоровый образ жизни и соблюдать правильное питание, т.е. диабет -это не просто не излечимое заболевание, а это заболевание, которое нужно сделать образом жизни, и с этим возможно жить.

Цели:

формирование здорового образа жизни, посредством изучения принципов правильного питания при сахарном диабете.

Задачи:

- формирование правильного отношения к своему здоровью через понятие здоровое питание; людям страдающим сахарным диабетом;
- научить выбирать полезные и безопасные продукты питания, составлять меню;
- формирование основы рационального питания диабетикам;

Образ жизни при диабете



Сахарный диабет – это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным содержанием уровня глюкозы в крови (гипергликемия). Диабет является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сопровождается повреждением, дисфункцией различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца, кровеносных сосудов. Однако, можно научиться управлять своим заболеванием и жить полноценной жизнью.

Как жить с диабетом?

Важно регулярно следить за содержанием глюкозы в крови и поддерживать ее на уровне, как можно более близком к целевому. Для этого необходимо сделать несколько простых шагов к здоровому образу жизни:

- ✧ снижение избыточной массы тела
- ✧ здоровое питание
- ✧ регулярная физическая нагрузка
- ✧ отказ от курения
- ✧ умеренность в употреблении алкоголя
- ✧ соблюдение гигиены полости рта (пациенты с сахарным диабетом имеют высокий риск заболеваний зубов и десен).

✧ А также:

✧ поддержание нормального уровня глюкозы крови, артериального давления, холестерина, гликированного гемоглобина (HbA1c) – соблюдение рекомендаций лечащих врачей.

✧ регулярный прием сахароснижающих препаратов (таблетированных препаратов и инсулина).

Кроме того:

✧ регулярно (не реже одного раза в 1-2 месяца) проходить осмотр эндокринолога (терапевта).

✧ регулярно (не реже одного раза в год) проходить осмотр окулиста, невролога (по показаниям), кардиолога (по показаниям), ангиохирурга (по показаниям).

✧ регулярно осуществлять самоконтроль уровня сахара крови (при помощи глюкометра), гликированного гемоглобина (HbA1c), артериального давления и холестерина.

Снижение избыточной массы тела

Если имеется избыточная масса тела, организм не может эффективно использовать инсулин. Это означает, что контроль сахарного диабета не может осуществляться должным образом.

Для снижения веса необходимо внести существенные изменения в рацион питания. Также будет полезным увеличение физической нагрузки. Не стоит падать духом, если снижение массы тела замедлится по истечении времени. Это довольно длительный процесс.

Польза снижения веса:

✧ способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и глюкозы крови.

✧ улучшению контроля за течением сахарного диабета.

✧ возможно, вы будете получать удовольствие от физических упражнений.

✧ будете более уверены в себе.

Регулярная физическая нагрузка

Физическая нагрузка имеет очень большое значение для поддержания необходимого уровня сахара в крови и снижения риска осложнений диабета.

Польза физической активности

✧ предупреждает развитие или замедляет прогрессирование диабета 2 типа

✧ помогает компенсировать диабет

✧ предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний

✧ способствует снижению уровня «вредного» холестерина

✧ помогает контролировать артериальное давление

✧ помогает снизить и контролировать вес

✧ улучшает самочувствие.

Полезные советы:

✧ Каждый раз перед физическими упражнениями необходимо измерять уровень сахара крови. Перед физическими упражнениями необходимо перекусить в том случае, если:

✧ уровень сахара крови 3,5–8,0 ммоль/л;

✧ вы ввели инсулин.

✧ если уровень сахара крови выше 15 ммоль/л, не рекомендуется заниматься физическими упражнениями.

✧ всегда иметь при себе идентификационное медицинское свидетельство (например, карточка больного диабетом, специальный медальон или браслет).

✧ всегда начинать с медленных упражнений. Не стремиться сделать слишком много упражнений в быстром темпе, даже если вы чувствуете, что способны на это. Нагрузку стоит увеличивать медленно, насколько позволяет физическая подготовка.

✧ Регистрировать прогресс: записывайте свои достижения в дневнике диабета.

✧ Приступать к физическим упражнениям через час-два после еды, чтобы сбалансировать прием пищи и физическую нагрузку.

✧ По возможности, заниматься физическими упражнениями ежедневно в одно и то же время. Для тех дней, когда регулярный график нарушается, необходимо составить специальный план приема пищи и лекарств.

✧ Всегда носить с собой продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (сахар, сок, конфеты).

✧ Носить удобные носки из натуральных волокон и удобную, правильно подобранную по размеру обувь, которая позволяет коже дышать и хорошо поддерживает стопу.

✧ После упражнений: определите уровень сахара крови. Уровень сахара крови покажет необходимость увеличения или уменьшения количества пищи в следующий раз перед физическими упражнениями.

Помните, что уровень сахара может снижаться в течении нескольких часов после физических упражнений.

Здоровое питание

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы для людей, как с сахарным диабетом, так и без него:

✧ Регулярно употреблять в пищу продукты, богатые сложными углеводами (хлеб, макаронные изделия, лепешки из пшеницы твердых сортов, картофель, рис, злаки).

✧ Употреблять больше продуктов, богатых омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (лосось, треска, пикша и другие виды рыб северных морей, растительные масла, орехи и семечки).

✧ Сократить потребление пищи богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов с высоким содержанием жира):

✧ выбирайте постные куски мяса и обрезайте видимый жир

✧ готовьте пищу на гриле, на пару, в микроволновой печи, методом варки или запекания вместо обжаривания на сковороде.

✧ Выбирать молочные продукты с низким содержанием жира (молоко жирностью не более 2,5% или обезжиренное молоко, диетический йогурт, творог жирностью 0-4%).

✧ Ежедневно употреблять овощи и фрукты (не менее 500гр в день).

✧ Внимательно изучать этикетки на продуктах с информацией о количестве белков, жиров и углеводов (нежирные продукты могут содержать большое количество углеводов).

✧ Исключить из рациона сахаросодержащие продукты – пирожные, шоколад, сладкую выпечку и т.д.

✧ Уменьшить употребление соли (до 2-3 гр в день – это чайная ложка без верха), попробуйте поэкспериментировать с различными травами и специями в качестве приправ.

✧ Выпивать 1,5-2 литра воды в день.

Отказ от курения и алкоголя

Курение и алкоголь увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний и осложнений сахарного диабета. Отказ от курения и алкоголя поможет сэкономить деньги и улучшить свою физическую форму и внешний вид.

Метод здоровой тарелки

Метод здоровой тарелки разделяет продукты на пять основных групп: фрукты и овощи, медленные углеводы, молочные продукты, белки и жиры. Комбинировать эти группы можно с помощью обычной тарелки.

Фрукты и овощи должны составлять её треть или половину. Медленные углеводы — треть или чуть больше. Оставшуюся часть занимают молочные продукты, чуть больше — белковая пища и небольшую часть — жиры.



Как собрать здоровую тарелку:

- **Шаг 1.** Подбираем тарелку. Её диаметр должен быть равен длине ладони.
- **Шаг 2.** Выкладываем на тарелку овощи и фрукты. Они могут быть в любом виде: свежие, тушёные, варёные, консервированные. Порция должна занимать половину тарелки или чуть меньше.
- **Шаг 3.** Делим пополам оставшуюся часть тарелки. На первую половину выкладываем медленные углеводы — зерновые продукты, картофель в мундире, цельнозерновой хлеб или макароны. Оставшуюся четверть заполняем источниками белка — чечевицей, фасолью, горохом, рыбой, яйцами, нежирным мясом.

Когда проводить измерение уровня глюкозы

- ✧ Перед каждым основным приемом пищи и перед сном
- ✧ Перед и после физических упражнений
- ✧ Если появились симптомы гипогликемии
- ✧ Чаше во время болезни (7-8 раз)
- ✧ Чаше, если наступила беременность (7- 8 раз и по показаниям).
- ✧ Иногда в 3-4 часа утра, чтобы убедиться, что нет гипогликемии по ночам.
- ✧ Чтобы получить четкий суточный профиль уровня глюкозы крови, надо проводить измерения ежедневно несколько раз в течении нескольких дней (5-6) – обязательно в одно и то же время дня.
- ✧ При лечении некоторыми сахароснижающими препаратами может возникнуть необходимость проверки уровня глюкозы через 2 часа после еды.
- ✧ Перед тем, как сесть за руль.

Важно!

Соблюдать рекомендации по приему лекарственных противодиабетических препаратов, назначенных врачом (сахароснижающие препараты или инсулин), самостоятельно не отменять и не изменять дозировку.

Заключение

Подробно разобрав, что такое ЗОЖ, следует понять также, что главная задача гражданина — забота о себе и окружающих. Здоровый образ жизни — это еще и крепкий характер. Все люди планируют долго жить, не хотят болеть или видеть больными своих детей. Но далеко не каждый делает выбор в пользу ЗОЖ.

Причина — в отсутствии правильной мотивации и банальной лени. Лучше посидеть с чипсами на диване, чем погулять полчаса. Это мнение посещает большинство граждан нашей страны. Обращение к врачу намечается только тогда, когда боль уже невыносимо терпеть.

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены — организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.

Список используемых источников

1. <https://alarcrb.ru/informatsiya-dlya-naseleniya/350-zdorovyj-obraz-zhizni.html>

2. <https://www.ymrc.ru/medicina/pro-zdorovyj-obraz-zhizni-332.html>

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*Сайфутдиярова А.Р. студент 203 группы
Исхакова И.В., мастер производственного обучения
ГАПОУ «Муслюмовский политехнический техникум»*

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

Кому стоит задуматься о переходе на правильное питание:

Тем, кто хочет похудеть и избавиться от лишнего веса.

Тем, кто решил встать на путь здорового образа жизни (ЗОЖ).

Тем, кто занимается спортом и хочет поддерживать себя в хорошей физической форме.

Тем, кто хочет избежать возможных проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием.

Тем, кто *уже* имеет проблемы со здоровьем, вызванные неправильным питанием, и должен следовать разумной диете (проблемы ЖКТ, сердечно-сосудистые заболевания и др.)

Тем, кто хочет приобщить себя и свою семью к здоровым привычкам

Наиболее частой причиной перехода на правильное питание является желание похудеть. По статистике 54% мужчин и 59% женщин в России страдают лишним весом. Чаще всего избыточный вес является следствием

плохих пищевых привычек, нарушения режима питания, неограниченное употребление высококалорийных продуктов, низкая физическая активность. Причем лишний вес – это не просто вопрос эстетики и красоты. Это вопрос здоровья и нормальной жизнедеятельности всех органов нашего тела.

ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

- Согласно исследованиям, алкогольные напитки действуют на нейроны, контролирующие аппетит, что заставляет организм чувствовать сильный голод.
- Даже небольшая доза алкоголя нередко провоцирует пищевой срыв, когда вы из-за потери контроля начинаете «сметать» полезные и неполезные продукты в больших количествах.
- Алкоголь задерживает воду, поэтому на следующий день на весах вы фактически гарантированно увидите «привес», что очень демотивирует.
- Алкоголь замедляет обмен веществ, поэтому процессы похудения в вашем организме будут проходить с более низкой скоростью.
- Алкогольные напитки очень часто идут в комплекте с закусками и снеками, которые добавляют лишних калорий.

НАЛАДИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Выпивайте один стакан воды после пробуждения.
- Выпивайте по одному стакану воды перед приемом пищи (за 20-30 минут).
- Выпивайте по одному стакану воды до и после физических нагрузок.
- Выпивайте один стакан воды за 30-60 минут до сна

НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Полноценный завтрак (7:00)
- Перекус №1 (10:00)
- Обед (13:00)
- Перекус №2 (16:00)
- Ужин (19:00)
- Легкий перекус за 1 час до сна: кефир, творог (21:00)

Главный базис правильного питания: питаться каждые 3 часа небольшими порциями (200-250 г). Это значит, что вы не делаете больших перерывов между едой. Вы не забываете про завтрак (завтрак должен быть в течение часа после пробуждения). Вы не морите себя голодом между приемами пищи, а делаете питательные перекусы. Вы забываете про правило «не есть после 18:00», и всегда ужинаете. Пропуски завтраков, скудные обеды и отмены ужинов замедлят обмен веществ и с вероятностью 99% приведут вас к пищевому срыву.

ИЗМЕНИТЬ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

- Исключить из меню жаренные на масле продукты, лучше не жарить, а варить, тушить или запекать в духовке.
- Уменьшить термическую обработку растительных продуктов. разрушается клетчатка продукта, а она понижает уровень глюкозы в крови, надолго насыщает и помогает в переработке пищи. Например, сырая морковь – это сложный углевод и хороший источник клетчатки, а вареная морковь –

это быстрый углевод, который поднимает уровень сахара в крови и вызывает чувство голода.

ГРАМОТНО РАСПРЕДЕЛИТЬ БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ И ЖИРЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

- Наиболее оптимальный вариант завтрака – это сложные углеводы (+ немного белка). Поэтому начните приучать себя к утренним кашам.
- В обед также нужны сложные углеводы + белок + немного овощей. В принципе стандартным вариантом будет гарнир с мясом или рыбой и овощной салат (либо тушеные овощи).
- В качестве идеального ужина будет птица или рыба (можно яйца) + овощи (свежие или приготовленные).
- Простое правило: с утра к вечеру нужно уменьшать количество потребляемых углеводов и увеличивать количество потребляемых белков. То есть в начале дня организму нужны углеводы для энергии, в конце дня – белки для регенерирующих процессов, которые проходят ночью в организме.
- Лучше не употребляйте быстрые углеводы и фрукты после 16:00 (или во второй половине дня, если у вас нестандартное расписание). Исключение можно сделать для зеленых яблок.
- Между приемами пищи у вас должны быть перекусы. Здесь нет строгих рамок по продуктам, но желательно, чтобы они включали в себя и белки, и углеводы.
- После ужина можно сделать перекус за час до сна, чтобы не почувствовать внезапный приступ голода, когда ляжете спать. Идеальный вариант – это кефир или творог. Лучше не есть на ночь продукты с высоким содержанием жиров или углеводов.

ОТКУДА БРАТЬ БЕЛОК НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ:

- Постное красное мясо и постная птица
- Белая рыба (отличный вариант для ужина)
- Красная рыба (для похудения не чаще трех раз в неделю)
- Яйца (не более двух желтков в день)
- Молочные продукты: нежирный творог, белый йогурт, молоко, кефир, ряженка
- Сыры (для похудения жирных сыров не более 20-30 г в день)
- Морепродукты (кальмары, креветки)
- Рыбные консервы в собственном соку (без масла)
- Растительный белок: грибы, чечевица, горох, фасоль, нут

УГЛЕВОДЫ НА ПП

- Зерновые крупы, т.е. каши (гречневая, овсяная, перловая, ячневая, пшеница и т.д.)
- Рис нешлифованный
- Макароны твердых сортов пшеницы (для похудения не чаще двух раз в неделю, только в обед)
- Цельнозерновой или ржаной хлеб (для похудения не более 1-2 кусочков в день в первой половине дня)
- Картофель (для похудения не чаще двух раз в неделю, только в обед)

- Овощи: помидоры, огурцы, белокочанная капуста, болгарский перец, листовой салат, брокколи, цветная капуста, спаржа, стручковая фасоль, баклажаны, кабачки, лук, сельдерей (тыква, свекла, кукуруза и морковь для похудения не чаще трех раз в неделю)

- Фрукты (для похудения употребляем с ограничениями: бананы, виноград, финики, инжир, хурма – не больше 10% от суточной нормы калорий в первой половине дня, т.е. примерно на 150-200 ккал)

ЖИРЫ НА ПП

ОТКУДА БРАТЬ ЖИРЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ:

- Животные жиры из молока (не следует приобретать обезжиренные продукты, 3-5% будет оптимально)
- Животные жиры из мяса и рыбы
- Растительные жиры из орехов и семян (не более 10-15 г в день)
- Растительные жиры из масел, в том числе можно пробовать разные виды масел – оливковое, кукурузное, кунжутное, тыквенное, соевое, кедровое, масло грецких орехов, масло виноградных косточек (примерно 1 ст.л. ежедневно)

ЗАВТРАК НА ПП

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАВТРАКАТЬ:

- Полноценный завтрак дает энергию и запускает метаболические процессы в организме, которые помогают худеть.
- После сна ваш мозг нуждается в полноценном приеме пищи для поддержания концентрации внимания, хорошей памяти, работоспособности и умственной деятельности.
- Отсутствие завтрака нарушает баланс и вызывает неконтролируемый голод во второй половине дня.
- Идеальным утренним завтраком являются крупы. Чаще всего выбор падает именно на овсяную кашу, но это может быть и любая другая (гречневая, перловая, ячневая, пшенная).

ПРИМЕРЫ ЗАВТРАКОВ:

Ленивая овсянка

Каша с фруктами и орехами (или медом)

Омлет с сыром + цельнозерновой или ржаной хлеб

Овсяноблин с начинками

Творог + фрукты или мед + горсть орехов

Пара кусочков хлеба с сыром или творожной массой

ОБЕД НА ПП

Гарнир (рис, каша, картофель, макароны) + мясо или рыба + овощной салат или тушеные овощи

Суп с овощами + мясо или рыба

Рагу из тушеных овощей + мясо или рыба

Обед должен состоять из сложных углеводов и белков. Обязательно добавьте клетчатки в виде свежих или тушеных овощей. Вы можете добавить к приему пищи *яйца или сыр*, если чувствуете, что обед получился скудным по

белкам, или *хлеб*, если чувствуете, что обед получился скудным по углеводам.

УЖИН НА ПП

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСКАТЬ УЖИН:

Очень высокий риск сорваться и наестся запрещенных продуктов перед сном.

Из-за чувства голода могут быть нарушения сна или бессонница.

Слишком большой перерыв в приемах пищи может вызвать нарушение обмена веществ и катаболизм (распад мышц).

Нередко возникает неосознанное желание съесть побольше до 18:00, что ломает сбалансированность питания.

Идеальный вариант ужина – это нежирный животный белок и клетчатка

ПРИМЕРЫ УЖИНОВ:

Куриная грудка или филе рыбы + свежие или тушеные овощи

Овощной салат с вареными яйцами

Овощной салат с нежирным сыром

Творог с зеленым яблоком и корицей

Творожная запеканка (в том числе и овощная)

Если у вас ужин случился, например, за 4 часа до сна или вы проголодались перед сном и стаканом кефира не обойтись, то хорошим вариантом второго ужина будет творог.

ПЕРЕКУС НА ПП

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСОВ:

Цельнозерновой или ржаной хлеб с сыром

Творог (йогурт, кефир) + фрукты (сухофрукты)

Фрукты + горсть орехов (10-15 г)

Хлебцы + горсть сухофруктов (около 20 г)

Овощной или фруктовый смузи

Творожная или овощная запеканка

Овощной салат + сыр или яйца

Омлет из двух яиц

УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Отсутствие физических нагрузок вызывают сокращение костной массы, атрофию и слабость мышц, уменьшение силы и выносливости, нарушение функций позвоночника и суставов.

Начните с ежедневных 5000 шагов и прибавляйте по 1000 шагов каждую неделю.

ВЫБИРАЕМ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ЕСТЬ

ЧТО ДАЮТ ТРЕНИРОВКИ:

- Тонус мышц и улучшение качество тела
- Ускорение обмена веществ
- Профилактика заболеваний, связанных с сидячим образом жизни
- Выработка эндорфинов – гормонов счастья
- Энергия, бодрость и воодушевление

Занимаются без выходных, форсируют нагрузки или практикуют ультраинтенсивные тренировки, не давая отдыха своему организму. Это тоже очень плохой вариант для похудения!

Список использованной литературы:

1. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. <https://goodlooker.ru/pravilnoe-pitanie.html>
3. Журнал «Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы», издательский дом «Академия естествознания», 2016, № 1.

СОЛЬ В НАШЕМ РАЦИОНЕ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

*Хозикова Е. В., преподаватель специальных дисциплин
ГАПОУ «Бугульминский аграрный колледж»*

Соль можно сравнить с воздухом, о ней вспоминаешь только тогда, когда ее нет. Гомер называл ее "божественной", Кассиодор Флавий Магнаврейский, консул и писатель Древнего Рима, утверждал, что соль дороже золота, поскольку без золота жить можно, а без соли нет. Соль являлась драгоценностью, она проложила торговые пути и глубокие борозды в истории человечества. Соль символ вечности и бессмертия, мудрости и дружбы, глубинной сути и скрытого знания.

Она древнее, но до сих пор ценное сокровище. В старину было много пословиц про соль «Без соли и хлеб не естся», «От хлеба-соли и царь не отказывается» «Несолоно хлебать, что немилого целовать» Её ценили и уважали, в некоторых странах она была валютой. Человечество долго жило без соли. Раньше использовали соль, чтобы сразить врага. С самых давних времен соль ценилась человеком дороже золота. Без драгоценной безделушки прожить можно, а без соли - нет.

И плитка соли считалась настоящей драгоценностью. В Китае, и в некоторых странах Африки плитки соли ходили как деньги. Ими можно было расплачиваться за любые ценные товары. Да и поныне в некоторых странах существуют соленые деньги в виде кусочков соли. Дело в том, что даже на званых праздничных пирах соль подносили только самым почетным гостям. А гости попроще так и уходили - "не солоно хлебавши".

Актуальность работы: тема работы актуальна и может представлять интерес, так как касается здоровья человека, что важно для каждого из нас.

Цель исследования: выяснить, какую пользу и вред приносит соль организму человека

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить виды и значимость соли;
- 2) Провести расчеты по количеству употребления соли в моей семье;
- 3) Выявить значимость соли как вещество, замедляющее порчу продуктов;
- 4) Как соль повышает давление человека.

Гипотеза: соль приносит не только вред организму человека, но и пользу.

Объект исследования: поваренная пищевая соль

Предмет исследования: свойства соли

Практическая значимость: данная работа может быть использована как дополнительный материал для классных часов, как практическое руководство по применению соли во время приготовления разных блюд, а знание полезных свойств соли поможет в быту.

Соль добывается двумя основными способами: добыча в соляных шахтах и путем испарения морской (или других богатой минералами) воды. На самом деле существует множество видов. Давайте рассмотрим самые распространенные.

Поваренная соль. Получить такую соль позволяет метод выпаривания самодостаточной, садовой или каменной соли. Соляные озера таят самодостаточную соль, морская вода дает нам садовую соль, в то время как каменную добывают в шахтах из соляных отложений. Садовая и морская соль имеют особый вкус, так как в них больше всего минералов. Мелкие белые кристаллы хлорида натрия различают по сортам: второй, первый, высший и экстра. Количество хлористого натрия и полезных элементов зависит от сорта.

Кошерная соль. Данная соль содержит среднезернистые кристаллы и подходит для приготовления мясных блюд.

Черная соль. Еще с древних времен придумали способ производства черной соли. Для изменения цвета соль запекали. Наличие угля делает этот вид соли особенно полезным, так как она способствует выведению из организма токсинов и вредных шлаков.

Гималайская розовая соль. Естественным способом такой вид соли был высушен много миллионов лет назад. Лечебные свойства соли обеспечивают 85 микроэлементов, входящих в ее состав. Она считается самой экологически чистой и натуральной.

Красная гавайская соль *Alaea*. Добавление глины из прожилок между застывшими потоками лавы обеспечивает соли красный цвет. Кроме того соль получает еще больше микроэлементов и железа [2,с.255] .

Химический состав соли

Хлористый натрий или хлорид натрия (NaCl) известен в быту под названием поваренной соли. Состоит из двух химических элементов – хлора (Cl) и натрия (Na).

Хлорид натрия в значительном количестве содержится в морской воде, создавая её солёный вкус. Встречается в природе в виде минерала галита (каменная соль).

Чистый хлорид натрия имеет вид бесцветных со стекляннным блеском кристаллов, имеющих форму куба, но различными примесями его цвет может принимать голубой, фиолетовый, розовый, жёлтый или серый оттенок.

Хлористый натрий при попадании в организм способен выполнять определенные функции:

Хлор:

- Принимает участие в выделении соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока.

- Помогает выводить из организма токсины, тем самым снимает нагрузку с печени.
- Играет важную роль в расщеплении жиров и сложных углеводов.
- Поддерживает нормальный кислотно-щелочной баланс и осмотическое давление.

Натрия:

- Является важным звеном водно-солевого обмена организма, предотвращает *обезвоживание*.
- Обеспечивает нормальное функционирование нервных окончаний и мышечную деятельность, в том числе и работу сердечной мышцы.
- Стимулирует усвоение некоторых питательных микроэлементов в тонком кишечнике и почках.
- Способствует перемещению аминокислот и глюкозы через клеточную оболочку. [3,с.11] .

Польза и вред соли

При сбалансированном питании достаточное количество соли в организм поступает вместе с продуктами. И польза соли, в этом случае, неоспорима. Употребление же переработанных продуктов в больших количествах ведет к избыточному содержанию соли в организме.

А избыток соли – это вредно, ничуть не меньше, чем недостаток. Как говорил знаменитый швейцарско-немецкий алхимик и врач Парацельс: «Все есть яд, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством» [1,с.56] .

Польза соли для организма человека

Для организма:

Соль играет большую роль в пищеварительном процессе и в кислотно-щелочном балансе нашего организма.

Так, при помощи хлора, вырабатывается фермент амилаза, которая помогает усвоению углеводсодержащих продуктов, и образуется желудочный сок. Хлор стимулирует работу нервной системы и участвует в жировом обмене. Натрий регулирует соотношение кислоты и щелочи, поддерживая тем самым водный баланс, функционирует в проведение нервных импульсов и мышечных сокращениях. Участвует в транспортировке кислорода, тем самым исключает возможность образования тромбов, и аминокислот.

ВАЖНО: При недостатке соли у человека возникают проблемы с пищеварительной системой, нарушается артериальное давление, наблюдается усталость, слабость, отдышка и головные боли.

Исключать соль из своего рациона категорически нельзя!

В медицине:

Все капельницы в больнице делают на физрастворе, а это же обычный раствор пищевой соли.

В народной медицине:

- При простудных заболеваниях дыхательных путей водным солевым раствором промывают полость носа и полощут горло. Прогревают

прокаленной на сковороде солью, пазухи носа. Делают ингаляции при заболевании бронхов.

- При отравлении солевой раствор выводит токсины и компенсирует потери жидкости организмом,
- При заболевании десен и зубной боли,
- При укусах насекомых снимает зуд и отек,
- При лечении остеохондроза, ревматизма и артрита,
- При ушибах, головных болях и тд.

В косметологии:

Соль, в составе с другими компонентами, очень популярна в проведении косметических процедур. Ее используют для приготовления скрабов для лица, очищающих тоников и масок, лосьона против прыщей и для всевозможных ванночек. Связано это с антисептическими, отбеливающими свойствами соли, с насыщенным содержанием минералов, макро- и микроэлементов в ее составе, и способностью избавлять кожу от лишней влаги и жира. [1,с.76] .

ВАЖНО: как в медицине, так и в косметологии соблюдать рекомендуемые пропорции использования соли, чтобы не навредить своему организму.

Вред соли для организма человека

Так в чем же вред соли?

- повышается кровяное давление, что может привести к инсульту и инфаркту,
- закупориваются протоки, и жидкость не может покинуть клетки, что ведет к появлению отечности,
- соль выводит кальций – основной компонент костной ткани,
- чрезмерное количество соли утяжеляет работу почек, вызывая различные виды их заболевания,
- в сутки из организма выводиться 3-4г соли, все остальное откладывается в тканях суставов,
- привычка подсаливать еду приводит к нарушению чувствительности вкусовых рецепторов.
- мешает выделению мочевой кислоты, которая откладывается в виде камней в почках. [2,с.126] .

ВАЖНО: Употребление соли противопоказано людям, страдающим гипертонией, заболеваниями почек, сердечно-сосудистой системы, кожи, нервной системы, а также представителям с излишним весом.

Употребляйте соль и в нужных количествах!

ВАЖНО: суточная норма употребления соли для здорового человека по данным Всемирной организации здравоохранения составляет 5 грамм (одна чайная ложка). Среднестатистический показатель от 6 до 10 г.

Суточная норма потребления соли

Суточная норма соли рассчитывается из потребностей организма в её компонентах, и составляет 5-10 грамм для здорового человека. 5 грамм – это чайная ложка соли без верха. Разница между 5 и 10 граммами существенная. Зависит она и от образа жизни человека и от окружающей среды. В жарких

странах норма выше, что объясняется повышенным потоотделением. То же самое касается и людей, активно занимающихся спортом.

Доза в 5-10 грамм соли ежедневно – это норма, которая рекомендована в большинстве научно-медицинских источниках, а также ВОЗ. Однако, в популярной в нашей стране программе Елены Малышевой, озвучивается цифра в 2,5 грамма. Что касается людей с нарушением работы почек и сердечно-сосудистой системы, здесь все более однозначно – не более 1,5 грамм соли в день. При серьезных состояниях прописана и вовсе бессолевая диета.

При нормальных условиях подсаливать детские блюда можно с 1,5 года, однако нужно следить за тем, чтобы суточное количество потребляемой ребенком соли не превышало установленных норм.

Дневная норма соли для детей в зависимости от возраста, утвержденная ВОЗ:

- до полугода – 0,2 г;
- от 6 месяцев до года – 0,3 г;
- 1-3 года – 0,5 г;
- 3-6 лет – 0,5-1 г;
- 6-11 лет – до 3 г;
- старше 11 лет – до 5 г.

Речь идет не о чистой соли, которой вы подсаливаете еду, а об общем количестве соли, поступающим в организм вместе с продуктами питания. А соль, между тем, содержится практически во всех продуктах. Особенно это касается готовых или переработанных продуктов, т.к. соль не только улучшает вкусовые качества, но и является прекрасным консервантом.

ВЫВОДЫ:

В результате проведения исследовательской работы сделал вывод: соль - жизненно важное вещество. Она способна помочь при десятках заболеваний и является далеко не «белой смертью», как считают некоторые. Исключение из рациона соли не только бессмысленно, но и вредно. Соль имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Она заслуживает истинного восхищения, почитания и преклонения! Следовательно, является другом. Но в случае передозировки соль вредна и оказывает неблагоприятное действие на здоровье человека, соответственно, превращается из друга во врага. Придерживайтесь принципа разумности в употреблении соли, и тогда соль для вас останется только другом.

Список используемой литературы:

1. Агафонов В. Соль здоровья: рекомендации Болотова и другие золотые рецепты избавления от хворей / Владимир Агафонов. - Москва : АСТ, 2008. - 126 с. ;
2. Константин, Ушаков Вся правда о поваренной соли. Яд или полезное лекарство? / Ушаков Константин. - М.: АСТ, 2013. - 744 с.
3. Кукушкин Юрий Николаевич Глава 3. Поваренная соль // Химия вокруг нас - n-t.ru/ri/kk/hm03.htm. -- М.: Высшая школа, 1992.

ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Фатыхов Н. И., обучающийся группы № ПКД 21

Руководитель: Галеева Светлана Федоровна, мастер производственного обучения, ГАПОУ «Азнакаевский политехнический техникум»

Мы оказались перед проблемой, которая заключается в том, что не все знают о вреде пищевых добавок.

Великие географические открытия, быстрорастущая торговля с далекими странами породили необходимость делать запасы на длительные сроки, сохраняя их питательные и вкусовые свойства. Для продления сроков хранения овощей - яблочный уксус. Из истории хорошо известно, что на кораблях дальнего плавания мясо заготавливали специальным способом, хорошенько сдабривая его солью и специями, в том числе перцем, польнью, чабрецом и крапивой. Благодаря этому даже начавшее портиться к концу многомесячного путешествия мясо можно было употреблять в пищу.

В конце XIX - начале XX века производство пищевых добавок поставили на промышленную основу. Причиной тому были значительный рост численности населения и, как следствие, увеличение объемов производства продуктов питания, а также расцвет пищевой химии.

Индекс E специалисты отождествляют как со словом Европа, а также со словами *edible*, что в переводе на русский (соответственно с немецкого и английского) означает «съедобный». Индекс E в сочетании с трех- или четырехзначным номером — синоним и часть сложного наименования конкретного химического вещества, являющегося пищевой добавкой. Присвоение конкретному веществу статуса пищевой добавки и идентификационного номера с индексом «E» имеет четкое толкование, подразумевающее, что:

- а) данное конкретное вещество проверено на безопасность;
- б) вещество может быть применено в рамках его установленной безопасности и технологической необходимости;
- в) для данного вещества установлены критерии чистоты, необходимые для достижения определенного уровня качества продуктов питания.

Следовательно, разрешенные пищевые добавки, имеющие индекс E и идентификационный номер, обладают определенным качеством.

Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, их классификация, в соответствии с назначением, выглядит следующим образом (основные группы):

E100 - E182. Красители. Усиливают или восстанавливают естественный цвет продукта. Натуральные красители легко теряют цвет под воздействием температуры и света, а искусственные более устойчивы и дают яркие цвета.

E200 - E299. Консерванты. Отвечают за сохранность продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов. Химические стерилизующие добавки для остановки процесса созревания вин, дезинфектанты.

E300 - E399. Антиоксиданты (антиокислители). Отвечают за сохранность продуктов. Защищают продукт от окисления, например, от прогоркания жиров.

E400 - E499. Стабилизаторы. Сохраняется консистенция продукции. Загустители. Повышают вязкость продукта. К примеру, E440 - пектин, широко используемый в кондитерской промышленности.

E500 - E599. E1000 — эмульгаторы. Создают однородную смесь несмешиваемых фаз, например, воды и масла.

E600 - E699. Усилители вкуса и аромата. E700-E800 — запасные индексы для другой возможной информации;

E900 - E999. Глазирующие вещества, улучшители хлеба. Препятствуют или снижают образование пены.

Многие пищевые добавки имеют комплексные технологические функции, которые проявляются в зависимости от особенностей пищевой системы.

Говорят, "хорошего - понемножку", "хорошее" в нашем понимании то, что "вкусное", а то, что очень вкусно, зачастую либо бесполезно, либо, что ещё хуже, вредно. Но механизм привыкания человека к вредному не объясним, поэтому просто напомним, что вредные продукты - источник многих заболеваний. А что есть или не есть - решать вам.

Существуют разрешенные, неразрешенные и запрещенные пищевые добавки.

Подозрительные: E 100, E 104, E 141, E 150, E 171, E 173, E 180, E 241.

Запрещенные: E 103, E 105, E 111, E 121 (рак), E 123, E 125, E 126, E 130.

Опасные: E 102, E 110, E 120, E 124, E 127, E 129, 155, E 180, E 201, E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 228, E 233, E 242, E 270, E 400, E 401, E 402.

Очень опасные: E 123, E 510, E 513, E 527, E 620, E 636, E 637.

Канцерогенные: E 131, E 142, E 153, E 210-E 217, E 219, E 230, E 240.

Некоторые разрешенные добавки могут ударить по вашему здоровью. К примеру, безобидная для большинства лимонная кислота (E330), содержание которой в продуктах не нормируется, может вызвать приступ у больных язвой желудка. Да и вполне здоровый человек может заработать заболевания

Или возьмем газировку с подсластителями вместо сахара. Крупные предприятия могут себе позволить выпускать ее на сахаре, а в провинции, где полно мелких фирм, экономят и кладут подсластители. Такая вода годится диабетикам, а детям - вредна, ведь малыши должны получать натуральные углеводы.

К повышенной группе риска относятся такие пищевые добавки:

Красители E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 при больших концентрациях могут спровоцировать образование злокачественных опухолей.

E171-173 могут привести к заболеваниям печени и почек. Эти красители используются в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом.

E210, E211, E213-217, E240 - консерванты.

E221-226 - консерванты. Используются при любом консервировании. Их частое употребление чревато заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

E230-232, E239 - консерванты. Содержатся в консервах любого вида. Могут вызвать аллергические реакции.

E311-313 - антиоксиданты. Встречаются в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде. Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

E407, E447, E450 - стабилизаторы и загустители для варенья, джема, сгущенного молока, шоколадного сыра. "Бьют" по печени и почкам. А их "близкие родственники" E461-466 таят опасность для желудочно-кишечного тракта.

Например, в России запрещены следующие добавки, вредные для человека:

E121 - Краситель цитрусовый красный

E123 - Красный амарант

E240 - Консервант формальдегид

Очень опасны E123, E510, E513 и E527, однако они почему-то до сих пор разрешены. К подозрительным относятся добавки E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241 и E477.

Противоядия от канцерогено.

Полезны зеленый и черный чай, морская капуста, настои из таволги, лобазника, корней лопуха или одуванчика. Они очищают организм от опасных продуктов. Профилактическим средством является сок грейпфрута. Этот напиток содержит специальные вещества.

Они тормозят работу печеночных ферментов, превращающих вредные вещества в настоящий канцероген. Для надежной защиты достаточно с утра выпивать стакан сока. Однако помните, что грейпфрут изменяет лечебное действие медикаментов.

Ученые рекомендуют сочетать канцерогенные продукты с большим количеством зелени и сырых овощей, которые обладают антиоксидантной активностью. И благодаря большому количеству клетчатки, связывают опасные вещества, уменьшая их поступление в кровь.

Воздействие пищевых добавок на организм человека зависит как от индивидуальных особенностей организма, так и от количества вещества. Для каждого вещества существует максимальная доза, превышение которой может нанести вред здоровью человека.

Некоторые добавки можно считать вполне безопасными (лимонная кислота, молочная кислота, сахароза и др.). Однако следует понимать, что способ синтеза тех или иных добавок в разных странах различен, поэтому их опасность может сильно различаться. Например, синтетическая уксусная кислота или лимонная кислота, полученная микробиологическим способом, может иметь примеси тяжелых металлов, содержание которых в разных странах нормируется по-разному.

Со временем, по мере развития аналитических методов и появления новых токсикологических данных, государственные нормативы на содержание примесей в пищевых добавках могут пересматриваться.

Часть добавок, ранее считавшихся безвредными (например, формальдегид E240 в шоколадных батончиках или E121 в газированной воде), позднее были признаны слишком опасными и запрещены; кроме того, добавки, безвредные для одного человека, могут оказаться очень опасными для другого. Поэтому врачи рекомендуют по возможности оградить от пищевых добавок детей, пожилых людей и аллергиков.

В целом по России количество несертифицированных пищевых продуктов составляет 9%, и более 7% - детского питания, не отвечающего установленным требованиям.

Сведения о токсических свойствах пищевых добавок и степени риска необходимо доводить до широких масс потребителей через средства массовой информации.

В системе профилактических мер по сохранению здоровья взрослых и детей важной и необходимой мерой является мониторинг продуктов питания на содержание пищевых добавок с индексом «Е».

Иногда малые дозы вещества при частом их употреблении могут оказаться для организма более опасными, чем большие, но редко потребляемые.

Необходимо придерживаться суточной нормы потребления пищевых химических добавок, рассчитанной учеными. Суточная безопасная норма - 4-5 миллиграммов на килограмм веса тела. Следовательно, для человека с весом 70 кг - 280-350 миллиграммов в сутки.

Список использованной литературы:

1. Северюхина Т.В. Исследование пищевых продуктов. //Химия в школе. - №5, 2000.
2. Семенова А.С. «Чем красна колбаса? Пищевые красители «за» и «против», журнал «Сфера», № 20, 2015.
3. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2017.
4. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2021.
5. Федеральный реестр биологически активных добавок к пище / Москва, 2018.-12 с.
6. <http://www.chuvashia.com/portal/sprav/dobavki.htm> Пищевые добавки, неразрешённые к применению в Российской Федерации
7. <http://www.rubricon.com/qe.asp?qtype=1&id=0&srubr=0&fstring=%u041F%u0438%u0449%u0435%u0432%u044B%u0435%20%u0434%u043E%u0431%u0430%u0432%u043A%u0438> Рубрикон. Крупнейший

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В КУЛИНАРИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

Фатхуллина Г.М. студентка

ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»

43.01.09 «Повар, кондитер»

Иванова С.Г., мастер производственного обучения

Мир изменился, и многие вещи, которые раньше казались нам странными или, напротив, слишком обыденными, стали глобальными трендами. Хотим рассказать о современных тенденциях в мире еды, которые актуальны сегодня, и наверняка будут набирать обороты в дальнейшем. Прогресс в мировой кулинарии за последние 10 лет разителен: новые продукты, принципиально иное оборудование и поэтому новые технологии, уникальные биопродукты, современный вкус; новые требования потребителей, продиктованные в первую очередь заботой о собственном здоровье. Новая эстетика: она динамично меняется во всех сферах жизни, и кулинария не может игнорировать это. Появляются новая подача, новая посуда, новое оформление, «архитектура» и «лицо» кулинарной продукции.

Оборудование, используемое в процессе приготовления кулинарной продукции, диктует новые открытия, значительно упрощает технологический процесс её приготовления. Следует отметить, что процесс создания новых направлений в технологическом процессе приготовления кулинарной продукции невозможен без использования новых видов качественного отечественного сырья. Широкое использование отечественного рыбного сырья (устьянского озёрного чира, таймалырского омуля, барабульки, мускуна, нельмы, белого амура, ряпушки, чёрного макруруса); нерыбного водного сырья (дальневосточных крабов, морских гребешков, мидий, устриц, кальмаров, креветок, трубачей, раков); высококачественной говядины Блэк Ангус, поставляемой агрохолдингами «Мираторг» и «Заречное», крупнейшими российскими мясными производствами. Среди самых популярных отрубов следует выделить премиальные отруба мраморной говядины dryage (сухого созревания), хакасская ягнятина, оленина харгин, чурапчинская жеребьяина, баранина, поступающая из Закавказья козлятина широко используются в процессе приготовления кулинарной продукции; из птицы чаще всего используются тамбовские гуси, донские утки, перепёлки, цесарки, куры, индейки, петушиные гребешки. Сыры, приготовленные по домашним технологиям, фермерские зрелые и молодые сыры, сыр шавру, произведённые в Костромской области, — альтернатива дорогим сырам импортного производства. Из овощной продукции следует выделить портулак, репу, различные виды бобов, топинамбур, фенхель; грибы — белые, лисички белые и чёрные, чёрные грузди. Крупы: полба, амарантовая крупа, киноа; растительные масла: льняное, ореховое, тыквенное, амарантовое — чаще всего используются в процессе приготовления нетрадиционных видов кулинарной продукции. Необычные приправы и добавки: томатный джем, свекольное масло или масло из куриной печени, чеснока или розмарина; соль цветочная и морская, четверговая соль, приготовленная в

Костромской области, сычуанский перец, лимонный перец, грибная «пудра», ягоды черёмухи придают кулинарной продукции индивидуальность, улучшают и изменяют вкус.

Производители продуктов питания и напитков хорошо знают, что современные потребители стали предъявлять к своей пище больше требований, чем когда бы то ни было. Безопасность больше не является аргументом в пользу продажи, это данность. Потребители начинают выбирать пищу, основываясь на пользе для их тела. Они хотят продукты, напитки и добавки, которые могут улучшить их иммунитет, память, сон, кожу или помочь в их спортивных результатах. Это говорит о главном тренде, который прослеживается не первый год и будет актуален очень долго, если не всегда: полезная еда, ее качество и свойства – важны для абсолютного большинства.

Основные направления приготовления кулинарной продукции:

- один из самых популярных трендов современной кулинарии заключается в экономном использовании новых видов сырья, специй, приправ; их нетрадиционных сочетаниях, способствующих созданию особых текстур, вкусовых ощущений, эмоциональных восприятий кулинарной продукции;

- продвижение и популяризация новой русской (российской) региональной(локальной) кухни и аутентичных отечественных региональных сезонных продуктов;

- с целью адаптации блюд русской кухни под современную кулинарию их внешний вид часто видоизменён. Так, винегрет из овощей оформляют в виде ролла; винегрет с килькой оформляют в виде торта с имитацией «волны» на поверхности из кильки, либо с помощью технологии RascoJet готовят сорбет из винегрета;

- с целью создания особых вкусовых ощущений в изделиях из рубленых масс используют комбинации рубленых масс с плотными ингредиентами: кусочками термически обработанного мяса, печени, орехов, овощей. Кроме того, рубленые массы располагают между тонкими оболочками мяса, кролика, рыбы;

- холодные линии представляют сложные в исполнении рулеты, паштеты, террины. Рулеты, террины разнообразны (разное сырьё, технология, конфигурация, окраска, вкус), безусловно нарезаны и желированы.

Расположение блюд в посуде:

1. блюда могут располагаться как в плоскостном, так и в объёмном измерении, иногда блюда смещены к краю тарелки;

2. ломаные, параллельные, сферические линии придают блюдам необычный внешний вид, наличие вертикальных линий сообщает блюдам «рост в высоту»;

3. в дизайне блюд немаловажную роль играет удачно подобранная цветовая гамма и абсолютная идентичность порций. Удачную цветовую гамму можно получить, используя не только яркие ингредиенты контрастных расцветок, но и сочетание компонентов одного цветового тона, либо на плавном фоне можно зажечь одну яркую «звёздочку»;

4. в качестве одного из направлений в оформлении кулинарной продукции следует выделить Арт-визаж;

5.с помощью соусов декорируют тарелки, что придаёт блюдам особую оригинальность; соусы подбирают с насыщенным вкусом или, наоборот, с очень нежным.

6.актуально использование живых цветов при оформлении блюд.

Ведущим принципом в современном приготовлении и оформлении кулинарной продукции является творческое самовыражение шеф-повара, особый неповторимый его стиль, уникальное видение гармонии вкусов, запахов, цветовых оттенков, использование полезных продуктов, потому что профессия кулинара – это нелёгкий путь творчества, проб и ошибок, сомнений и находок.

Список использованной литературы:

1. Долгополова С. Новые кулинарные технологии. – М: Издательский дом «Ресторанные ведомости», 2015.

2. Справочник шеф-повара/ Кулинарный институт Америки. Пер. с англ. – М.: Издательство ВВРГ, 2014- 1056 с.: ил.

3. Юдина Т. Г. Сборник обобщённых материалов Чемпионатов России по кулинарии и сервису VI — XIII, V МККК