

Гаджиева А.М.^{1,2}, к.т.н.

1. доцент кафедры «Маркетинг и коммерция»

*2. доцент кафедры «Технология пищевых производств,
общественного питания и товароведения»*

Гамзатова З.¹

студент

*2 Дагестанский государственный университет народного
хозяйства*

1 Дагестанский государственный технический университет

**КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация. В статье исследуется влияние пищевых добавок, консервантов, стабилизаторов на здоровье человека, а также наличие химических веществ в продуктах. Предлагается несколько бытовых способов понижения концентрации химических веществ в продуктах питания.

Ключевые слова: сбалансированное питание, ГМП, ГМО, здоровье, человек

Gadzhieva A.M.^{1,2}, c.t.s.

**1. assistant professor of the Department of «Marketing and
commerce»**

**2. assistant professor of the Department of "Technology of food
production, public catering and commodity science"**

Gamzatova Z.¹

student

1 Dagestan State University of National Economy

2 Dagestan State Technical University

FOOD QUALITY AND SAFETY MODERN MAN

Annotation. The article examines the effect of food additives, preservatives, stabilizers on human health, as well as the presence of chemicals in products. Several household methods of reducing the concentration of chemicals in food are proposed.

Keywords: balanced diet, GMF, GMO, health, person

Здоровье человека в большей степени зависит от привычек и его питания, чем от искусства врачей...

В XX веке актуальной стала проблема полноценного и качественного питания людей. «Человек есть то, что он ест». Это звучит, может быть, не совсем поэтично, но реальность такова, что клеткам, из которых состоит наше тело, для функционирования и роста необходимы питательные вещества, а они поступают в организм только с пищей. На соотношение питательных веществ, необходимых каждому из нас в данный момент, влияют такие факторы, как возраст, образ жизни и даже климат. Несомненно, однако, что надо питаться только качественными продуктами. Особенно важно это в подростковом возрасте, когда организм растет и развивается. Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Современные продукты питания должны наилучшим образом соответствовать естественным процессам усвоения пищевых веществ человеком, выработавшимся в ходе эволюции. Научной основой современной стратегии производства пищи является изыскание новых ресурсов незаменимых компонентов пищи, использование нетрадиционных видов сырья, создание новых прогрессивных технологий, позволяющих повысить пищевую и биологическую ценность продукта, придать ему заданные свойства, увеличить срок хранения. Вопросы производства здоровой пищи находятся в центре внимания специалистов и продиктованы изменившимися условиями труда и экологией. В последнее время очень актуальной является тема использования в пищу генетически модифицированных продуктов и пищевых добавок, которые добавляют в

продукты питания для придания им желаемых свойств. И пока ученые всего мира спорят о вреде и пользе этих продуктов, миллионы людей уже употребляют их, находясь в полном неведении. Поэтому, мы обнаружили разнообразный материал и постарались на практике выяснить качество питания и определить его возможные последствия.

Цель нашего исследования: является изучение влияния пищевых добавок, консервантов, стабилизаторов на здоровье человека.

Для достижения нашей были поставлены следующие исследовательские задачи: определить понятие «сбалансированность питания», исследовать отношение молодых семей, имеющих детей, к проблемам питания и к употреблению ГМО в составе продуктов, выявить состав продуктов питания, наносящих вред здоровью человека, особенно детскому организму.

Хронология исследования: исследовательская работа проводилась в период с октября 2018 года по сентябрь 2019 года.

Территориальные рамки: город Махачкала, СОШ № 16, МБДОУ "ДС №29", супермаркеты «Телли», «Зеленое яблоко», «Аль-Хаят».

Объектом исследования являются молодые семьи, имеющие детей в возрасте 3-5 лет.

Предметом исследования являются продукты питания, содержащие современные пищевые добавки.

Научная новизна исследования заключается в изучении состава продуктов питания и напитков, которые могут нанести ущерб здоровью человека.

Практическое значение исследования: определить, какие продукты питания и напитки безопасны для здоровья человека и в дальнейшем, использовать полученные результаты для информирования детей и их родителей.

Питание - определяющий фактор жизни. Там, где есть питание, там всегда есть жизнь - благодаря доступности питания человек освоил различные природные земли, в том числе с экстремальными климатическими условиями. Жизнь приспосабливается к различным источникам пищи и энергии. Благодаря адаптации человек на Земле освоил различные источники питания, и этот процесс продолжается и в настоящее время. Рациональная организация питания детей дошкольного возраста является проблемой большой государственной важности. Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с влиянием на растущий организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни; увеличение получаемой детьми познавательной информации в детских садах и дома, по телевидению, радио, кино. Контроль над правильной организацией питания детей в детских дошкольных учреждениях должен осуществляться на всех этапах, начиная от руководителя учреждения и кончая родительским комитетом.

В питании человека появляются новые пищевые продукты, причем, не всегда полезные. Тема ГМО - генетически модифицированных организмов – сегодня активно обсуждается в средствах массовой информации, на научных конференциях и симпозиумах. Во многих странах, в том числе и в Украине, вводится маркировка продуктов, содержащих ГМО. Тема вызывает широкий общественный резонанс еще и тем, что до сих пор не выяснено, полезны продукты с ГМО или вредны.

Основные питательные вещества, из которых состоит наша пища - это белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, вода и клетчатка. Сбалансированный рацион не обходится без клетчатки, поскольку она помогает выводить отходы из организма. Клетчатка также придает нашей пище «объем», что замедляет ее прохождение через кишечник и облегчает абсорбцию питательных веществ. Клетчатка – это целлюлоза, основной опорный полисахарид клеточных стенок растений, а потому содержится только в растительной пище. При очистке зерна диетическая клетчатка часто удаляется. Например, белый рис и белая мука имеют малую питательную ценность, поскольку почти не содержат клетчатки. Её главным источником служат мука из цельного зерна (вернее приготовленные из нее хлеб, макаронные изделия и зерновые завтраки), коричневый рис и большинство видов орехов. Овощи и фрукты отличаются по содержанию клетчатки; особенно много ее в шпинате, молодой зелени и сушеной фасоли. [1,1-3] Вода – одно из самых удивительных и загадочных на свете веществ. Без неё жизнь на Земле была бы невозможна. Вода входит в состав всех живых существ.

Использованные источники:

1. Древо познания, раздел: организм человека, статьи: «Пищевые добавки», «Химия тела», «Горючее для организма».
2. Б.Д. Розен «Вода второй природы», серия «Хочу всё знать».
3. И.В. Ермакова «Генетически модифицированные организмы. Борьба с миром», 2010.
4. А.В. Чемерис «Новая старая ДНК», Уфа, 2005.