DOI: 10.17117/na.2015.11.02.193

Поступила (Received): 30.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.193.pdf>

Комкова В.С. Обеспечение безопасного питания студентов

Komkova V.S.
Student safe ration provision

Показаны особенности питания студентов, их вкусовые предпочтения. Выявлены осведомленность студентов о вредных компонентах продуктов питания, а также их готовность правильно выбирать пищевые продукты, не представляющие угрозу здоровью. Даны рекомендации по обеспечению безопасного питания

Ключевые слова: студенты, питание, безопасность, осведомленность, опасные компоненты пищи

The paper shows the peculiarities of student ration and their food preferences. It reveals the degree of student awareness about harmful food components, and their readiness to choose food that doesn't threaten their health. The paper contains the recommendations how to provide a safe ration

Key words: students, food, safety, awareness, dangerous food components

Комкова Вера Сергеевна

Студент

Балашовский институт Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского

Саратовская обл., г. Балашов, ул. Карла Маркса, 29

Komkova Vera Sergeevna

Student

Balashov institute Saratov state university named N.G. Chernyshevsky

Saratov region, Balashov, Karl Marx st., 29

Студенческие годы характеризуются большим перенапряжением нервной системы. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание. Сегодня сделать питание сбалансированным и разнообразным не составляет труда, поскольку на прилавках магазинов изобилие продуктов. Однако появилась другая проблема: как обеспечить безопасность питания, как ориентироваться в большом ассортименте продуктов питания и научиться выбирать те из них, которые не представляют угрозу здоровью человека.

Производители и торговые организации идут на различные ухищрения, касающиеся состава продуктов, их транспортировки, хранения, технологии приготовления, чтобы получить как можно больше прибыли. Навязываемая с экрана телевизора реклама способствует тому, что люди, доверяющие ей, часто покупают вредные для здоровья продукты питания. Чтобы защитить себя от заболеваний, связанных с некачественным питанием, человек должен обладать достоверной информацией о вредных для здоровья компонентах пищи.

Поэтому целью нашего исследования явилось выявление осведомленности студентов об опасных компонентах продуктов питания и составление рекомендаций по обеспечению его безопасности

Исследование проводилось в Балашовском институте (филиале) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» (БИ СГУ) на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности. В исследовании принимали участие студенты 1-2 курсов в количестве 25 человек. Студентам были предложены тест и анкета. Тест выявлял их осведомленность о продуктах питания, вредных для здоровья. Анкета позволяла судить о характере питания студентов в вузе и дома. Наша работа является продолжением исследований, выполненных на кафедре безопасности жизнедеятельности ранее Тимушкиной Н.В., Талагаевой Ю.А. [3].

В результате анкетирования было установлено, что основу набора продуктов питания студентов составляют: хлебобулочные и макаронные изделия, крупы, картофель, жиры (сливочное масло, сало), сладости, мясо курицы, яйца, молочные продукты. Реже они употребляют фрукты, овощи, зелень, очень редко – рыбу и морепродукты. Дома предпочитают готовить из полуфабрикатов, а в столовой покупают выпечку, сосиски в тесте, пиццу, пирожки, чай, сок, компот, сладкие газированные напитки. Популярны среди студентов продукты питания из категории «фаст-фуд» (чипсы, бутерброды, гамбургеры, сладкие безалкогольные напитки), содержащие в большом количестве жиры, холестерин, различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Все это становится серьезным фактором риска развития различных заболеваний. При частом употреблении полуфабрикатов, содержащиеся в них стабилизаторы, консерванты, красители, а также модифицированные компоненты попадают в организм [1,2].

Результаты тестирования показали, что выбор продуктов питания обусловлен вкусовыми предпочтениями студентов и ценой. Студенты знают, что при покупке продуктов питания нужно обращать внимание на состав и производителя. Однако практика показала, что на состав продукта они редко обращают внимание, объясняя это тем, что трудно прочитать состав (буквы очень мелкие, а фон темный) и нет времени. Состав кондитерских изделий они вообще не читают. Хотя при их изготовлении часто используется дешевое пальмовое масло, которое не усваивается организмом, превращаясь в токсины.

В мясе курицы вредными компонентами они считают антибиотики и гормоны. Только 20 % студентов к вредным веществам отнесли хлор. При отбеливании кур хлором последний взаимодействует с жиром, образуя вещества близкие по химическому строению к женским половым гормонам (эстрогенам) и холестерин. При частом употреблении кур можно получить гормональные нарушения. В мясе крупного рогатого скота вредными компонентами они называют антибиотики, гормоны и анаболики, которые используют для роста мышечной массы.

Большинство студентов (68 %) правильно указывают в качестве меры по снижению концентрации вредных веществ в мясе приготовление блюда на втором бульоне.

При покупке круп и макаронных изделий 88% студентов не обращают внимания на производителя. А зря, так как крупы из Китая могут быть опасны: при выращивании злаков китайцы активно пользуются удобрениями, гербицидами и прочими химикатами.

Все студенты не смогли указать причину, по которой нужно обращать внимание на сорт пшеницы, из которой изготовлены макароны. Между тем, макароны из мягких сортов пшеницы имеют высокий гликемический индекс. Это значит, что они способствуют резкому повышению сахара в крови. При покупке макаронных изделий студенты ориентируются на цену.

Большинство студентов (72 %) правильно называют в качестве опасных суррогатов сливочного масла различные маргарины, спреды, «маслица», содержащие смесь растительных и молочных жиров. Однако только 16 % респондентов правильно ответили, чем опасны растительные жиры.

Таким образом, студенты информированы о том, что продукты питания могут содержать вредные для здоровья вещества, но сведения эти отрывочны и не систематизированы.

На основании выше изложенного можно сделать следующие **рекомендации** по обеспечению безопасного питания студентов:

1. Убедить студентов, что к питанию нужно подходить очень серьезно и осознанно.
2. Ввести в учебный план курс по выбору «Безопасность продуктов питания».
3. Исключить в рационе питания студентов продукты быстрого приготовления.
4. Исключить употребление полуфабрикатов.
5. Отказаться от употребления колбас, поскольку в них много химических добавок и нет мяса.
6. Снизить потребление сахара, заменив его медом, финиками, изюмом, курагой.
7. Увеличить потребление рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов.
8. При покупке продуктов питания отдавать предпочтение отечественным производителям, т.к. отечественные продукты в меньшей степени содержат добавки, консерванты.
9. При приготовлении первых блюд из мяса и рыбы первый бульон сливать после 15 минут кипения. Варить блюдо только на втором бульоне.
10. Овощи следует предварительно замачивать в холодной воде на 2 часа.

Список используемых источников:

1. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. 417 с.
2. Румянцева Е.Е. Товары, вредные для здоровья. М.: Логос, 2015. 392 с.
3. Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А. Безопасное питание студентов // Приморские зори-2015. Владивосток: Дальневост. федерал. ун-т, 2015. С. 333-336.