

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ
ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Стеценко Н.О., к.х.н., доцент, Подобій О.В., к.т.н., доцент

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Формування культури безпеки життєдіяльності відбувається протягом всього життя людини, але найшвидшими темпами цей процес розвивається в період професійної підготовки студентів в умовах вищого навчального закладу.

ДСТУ 2293-99 визначає термін «безпека» як стан захищеності особи та суспільства від ризику зазнати шкоди.

Безпека людини – це поняття, що відображає саму суть людського життя, її ментальні, соціальні і духовні надбання. Безпека людини – невід'ємна складова характеристика стратегічного напрямку людства, що визначений ООН як «сталий людський розвиток» (Sustainable Human Development) – такий розвиток, який веде не тільки до економічного, а й до соціального, культурного, духовного зростання, що сприяє гуманізації менталітету громадян і збагаченню позитивного загальнолюдського досвіду.

Забезпечення безпеки навколишнього середовища повинно стати пріоритетною метою і внутрішньою потребою кожної особистості, суспільства, цивілізації. Дедалі очевиднішою стає необхідність розвитку нового світогляду, формування якостей особистості безпечного типу, створення суспільства, держави і світового співтовариства безпечного типу. Одним з найефективніших шляхів досягнення цього стає формування культури безпеки життєдіяльності як основи існування й найважливішої ознаки сучасної цивілізації [1].

Усе це актуалізує і загострює необхідність удосконалення освітнього процесу, зокрема у вищій школі, зумовлюючи розробку програм підготовки фахівців, здібних кваліфіковано вирішувати завдання раціонального

формування техносфери у майбутньому, що забезпечить прийнятні для людини та природних екосистем умови існування. Важливо зауважити, що для сучасного рівня розвитку промислових і соціальних технологій вже недостатньо просто високого рівня дотримання правил безпеки, оскільки сьогодні наявна потреба не тільки в знаннях, уміннях і навичках забезпечення безпеки життєдіяльності, а й безпечної реалізації будь-якого виду діяльності, розуміння цілей і наслідків своїх дій для суспільства і навколишнього природного середовища. Тому, найважливішою метою освітнього процесу в галузі безпеки стає формування у майбутніх фахівців мислення, заснованого на глибокому усвідомленні головного принципу – безумовності пріоритетів безпеки при вирішенні будь-яких професійних і особистісних завдань [2].

Здоров'я – головна цінність кожної людини. В умовах зростаючого науково-технічного прогресу руйнується екологічна рівновага між людиною і природою, життя людини проходить в більш штучних умовах, що негативно позначається на її здоров'ї. Фахівці з нутриціології та фізіології харчування відзначають, що стан здоров'я сучасної людини визначається наступними чинниками: станом навколишнього середовища – на 15-20 %, спадковістю – на 10-15%, рівнем медицини – на 10%, способом життя – на 50-60%. В способі життя найвагомішою складовою є стан харчування людини [3].

Харчування має бути одним з основних важелів, що гармонізує організм людини із навколишнім середовищем, сприяє здатності організму протидіяти впливу несприятливих зовнішніх факторів. На рубежі XXI століття особливої шкоди здоров'ю завдала зміна структури харчування. Воно стало нераціональним, включає багато рафінованих і крохмалистих продуктів, штучних компонентів, тваринних жирів, білого хліба, цукру, очищених зернових, що викликає в організмі дефіцит вітамінів, мінералів, поліненасичених жирів, руйнує кишкову мікрофлору. Все це призводить до виснаження адаптаційних та компенсаторних механізмів, виникнення професійних захворювань і сприяє передчасному старінню.

Постійно зростаюча індустріалізація та науково-технічний прогрес у різних галузях науки з точки зору медицини та екології вже не оцінюються як винятково прогресивне явище. Максимізація темпів виробництва продуктів харчування й сировини для них за рахунок зниження натуральності та безпеки для людини почала приносити свої гіркі плоди. Так, поряд із несприятливим впливом техногенних та антропогенних чинників на перший план виходить дедалі більший вміст у продовольчій сировині та продуктах споживання харчових добавок штучного походження, число яких переважає 5000 найменувань.

Аналіз харчового статусу населення нашої країни виявляє певні відхилення від формули збалансованого харчування: завищена калорійність раціону в основному за рахунок тваринних жирів і вуглеводів; дефіцит білків, вітамінів і харчових волокон. Однією з причин такого дисбалансу є виробництво харчовою промисловістю продуктів, які не забезпечують відповідність рекомендованим нормам раціонального харчування за показниками харчової і біологічної цінності.

Сучасна структура харчування характеризується зниженням вживання м'яса, молока, риби, олії, фруктів, овочів поряд із збільшенням споживання хліба та картоплі. Так, дефіцит тваринних білків складає 15...20 % від раціональних норм.

Серед суб'єктивних причин, що призводять до погіршення якості харчування, в першу чергу необхідно відзначити слабку грамотність населення відносно вимог, що пред'являються до раціонального харчування відносно харчової цінності окремих продуктів харчування, технологічних прийомів приготування їжі, які дозволяють забезпечувати збереження в ній незамінних нутрієнтів, режиму харчування тощо.

Охорона здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших соціальних завдань суспільства. Проблема здоров'я студентів виявляється особливо актуальною в характерних для поточного періода складних соціальних та економічних умов.

Фактичне харчування студентів характеризується надмірним вживанням зернових продуктів, тваринних жирів, цукру, кондитерських виробів поряд з недостатнім споживанням м'ясних, рибних, молочних продуктів, рослинних олій, овочів. Дефіцит білків у раціоні студентів становить 17 %-30%, тільки у 22% дівчат та у 10% хлопців загальний вміст білку в раціоні харчування відповідає оптимальній кількості.

Відомо, що джерелами біологічно цінних білків виступають молоко і молочні продукти, яйця, м'ясо, риба, печінка тощо. Але їх споживання студентами значно нижче рекомендованих норм. Більше 50 % від загальної кількості білка в харчовому раціоні припадає на білки рослинного походження, які засвоюються організмом лише на 83-85%, в той час як білки тваринного походження – на 97 %. Таким чином, навіть при достатній кількості білка в раціоні харчування деяких студентів, він має низьку біологічну цінність.

Вживання жирів перевищує норму на 25 %, при цьому частка рослинних складає всього 44 % від норми. Рівень споживання вуглеводів в більшості випадків нижчий за фізіологічні норми. Низький рівень глюкози в крові в поєднанні з інтенсивною розумовою працею може приводити до появи головного болю, зниження працездатності, пам'яті та уваги.

Ступінь забезпеченості від норми вітаміном С складає 40...60 %, вітаміном А 70...90 %, рибофлавіном 50...65 %, ніацином 67...80 %. Це пов'язано з низьким рівнем споживання хлібопродуктів з борошна грубого помелу, а також свіжих овочів та фруктів, особливо в зимово-весняний період року.

Отже, аналіз раціонів харчування студентів виявив невідповідність їх хімічного складу фізіологічним потребам організму в харчових речовинах та енергії, що негативно впливає на показники здоров'я та працездатність. Необхідно проводити раціоналізацію харчування студентів з розширенням асортименту повноцінних натуральних продуктів, збільшенням кількості овочів, фруктів, молочних продуктів, а також страв з риби і м'яса, дотриманням режиму харчування.

В зв'язку із зазначеним, надзвичайно актуальним завданням сьогодення щодо забезпечення безпеки життєдіяльності і здоров'я студентів як майбутнього нашої нації є ознайомлення їх з сучасними знаннями щодо культури, безпеки і принципів раціонального харчування. Для цього в Національному університеті харчових технологій студенти всіх технологічних спеціальностей вивчають такі дисципліни, як «Основи фізіології та гігієни харчування», «Технологія оздоровчих харчових продуктів». Це дозволяє майбутнім фахівцям, що будуть створювати і виробляти нові харчові продукти, не тільки отримати знання щодо теорії та новітніх наукових досягнень в галузі правильного харчування для підтримання власного здоров'я, але й створити підґрунтя для масової пропаганди принципів правильного споживання харчових ресурсів, для перебудови виробництва продуктів харчування і запровадження заходів щодо поліпшення їх якості.

Світові тенденції в галузі харчування пов'язані зі створенням асортименту функціональних продуктів, які за систематичного вживання в складі раціону здорового населення сприяють зміцненню його здоров'я та зниженню ризику розвитку захворювань, пов'язаних з харчуванням. Це досягається завдяки вмісту в цих продуктах функціонально фізіологічних інгредієнтів, що мають властивість чинити позитивний вплив на одну або декілька фізіологічних функцій людини. В основі створення функціональних харчових продуктів лежить принцип модифікації традиційних технологій для забезпечення вмісту в готовому продукті корисних інгредієнтів до рівня, що співвідноситься з фізіологічними нормами їхнього споживання (10–50% від середньої добової потреби) [3]. Основні принципи і методологію створення зазначених продуктів в Національному університеті харчових продуктів вивчають студенти спеціальності «Технологія харчових продуктів оздоровчого і профілактичного призначення».

Одним із завдань індустрії здорового харчування є створення продуктів профілактичного призначення для попередження різних хвороб та зміцнення основних функцій організму, зниження ризику впливу шкідливих речовин.

Тільки в XX столітті почалися дослідження в даному напрямку, які постійно розширюються. З'ясовуються нові фізіологічні впливи компонентів харчових продуктів на організм людини.

Здорове харчування є запорукою активного довголіття, гарного самопочуття, стійкості організму до несприятливих умов довкілля, забезпечує нормальний розвиток дітей. Термін «здорове харчування» відноситься до продуктів, що забезпечують нормальне функціонування фізіологічних процесів організму людини, підвищують стійкість організму до захворювань, сприяють активному довголіттю.

На сьогоднішній день у загальносвітовій практиці все більш пріоритетного розвитку набуває розробка і випуск нових харчових продуктів, які не тільки здатні усунути недостатність харчування, поповнити всі клітини організму необхідними речовинами, а й сприятимуть збереженню здоров'я за рахунок зниження ризику захворювання людини.

За кордоном, зокрема в Японії та Америці, значення таких продуктів було оцінено давно. Інтерес до функціональних продуктів і в інших країнах великий, тому що найбільш природним та реальним шляхом збереження здоров'я може бути правильне раціональне здорове харчування [4].

Усі продукти для оздоровчого харчування повинні містити функціональні інгредієнти, які надають продуктам функціональних властивостей. На початку формування напряму розроблення оздоровчих продуктів до груп функціональних інгредієнтів відносили 7 основних видів: харчові волокна, вітаміни, мікро- та макроелементи, поліненасичені жирні кислоти, антиоксиданти, олігосахариди, біфідобактерії. Функціональні оздоровчі продукти розглядаються не лише як джерела пластичних речовин та енергії, а й як складний фармакологічний комплекс, що забезпечує вірогідний профілактичний і навіть лікувальний ефект [5]. Щоб такі продукти стали привабливішими для українського споживача, вони повинні органічно увійти до складу традиційного харчування, скласти основу нормального раціону харчування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воробьев Ю. Л. Культура безопасности жизнедеятельности: системообразующий фактор снижения риска чрезвычайных ситуаций в современной России / Ю. Л. Воробьев // Право и безопасность. – 2006. – №3-4 (20-21). – С. 15-23.
2. Шароватова О. П. До питання про формування культури безпеки життєдіяльності у студентів вищих навчальних закладів// Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2011. – № 4 (215). – С. 167-171.
3. Українець А.І. Технологія оздоровчих харчових продуктів: Курс лекцій для студентів за напрямом 6.051701 «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форм навчання/Українець А.І.,Сімахіна Г.О.- К: НУХТ, 2009. - 310 с.
4. Тутельян В.А. Сбалансированное питание – основа процветания нации/ Доклад на VI Всероссийской конференции «Здоровое питание: воспитание, образование, реклама». М.: БАД – Бизнес, 2001. – с. 5-12.
5. Капрельянц Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні харчові продукти: Підручник. – Одеса: Друк, 2003. – 312 с.

Стеценко Н.О., Подобій О.В. Формування культури правильного харчування як складова культури безпеки студентів вищих навчальних закладів.

У статті актуалізується проблема формування культури харчування у студентів вищих навчальних закладів в умовах розвитку сучасного суспільства, що характеризується техногенно-екологічною кризою. Відзначені основні відхилення харчових раціонів від сучасних норм раціонального харчування. Показано необхідність і перспективність розвитку в Україні індустрії оздоровчого харчування.

Ключові слова: культура безпеки життєдіяльності, культура харчування, студенти вищих навчальних закладів, оздоровчі продукти, функціональні харчові продукти.