

С.П. Красівська (НУХТ, Київ)

Н.О. Стеценко, канд. хім. наук (НУХТ, Київ)

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

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 нутріціології 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%. В способі життя найвагомішою складовою є стан харчування людини.

Харчування має бути одним з основних важелів, що гармонізує організм людини із навколишнім середовищем, сприяє здатності організму протидіяти впливу несприятливих зовнішніх чинників. На сьогодні 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.

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

Проведений нами аналіз фактичного харчування студентів Національного університету харчових технологій показав, що в їхньому раціоні спостерігається надмірне вживання 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 білка в раціоні харчування відповідає оптимальній кількості.

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 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.

Надзвичайно актуальним завданням сьогодення є ознайомлення студентів із сучасними знаннями щодо культури, безпеки і принципів раціонального харчування. Для цього в Національному університеті харчових технологій студенти всіх технологічних спеціальностей вивчають дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування», «Технологія оздоровчих харчових продуктів». Це дозволяє майбутнім фахівцям 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 харчових продуктів 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. Основні принципи і методологію створення зазначених продуктів в Національному університеті харчових технологій вивчають студенти спеціальності «Технології харчових продуктів оздоровчого та профілактичного призначення».