

АНАЛІЗ ХАРЧОВОЇ ТА БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТЕЙ СНІДАНКІВ СТУДЕНТІВ

НУХТ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ

Наталія Стеценко, Зоя Прут

Національний університет харчових технологій

Вступ. Одним з головних завдань у вирішенні проблеми профілактики хвороб «цивілізації», таких як ожиріння, метаболічний синдром, серцево-судинні та онкологічні захворювання, цукровий діабет 2-го типу тощо, є дослідження та оцінка впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, що визначають стан фактичного харчування населення, харчову поведінку людини та механізми її формування. Харчова поведінка людини є невід'ємною складовою її способу життя і представляє собою сукупність поведінкових дій людини, спрямованих на вибір харчових продуктів, умов та режимів прийому їжі для задоволення фізіологічних, психологічних та соціально-економічних потреб. Харчова поведінка кожної людини формується під впливом родинних, національних, психофізіологічних особливостей, соціально-культурних і етичних цінностей, особливостей метаболізму в організмі та стану здоров'я. Харчова поведінка людини визначається двома основними чинниками: якістю та безпекою харчових продуктів та індивідуальними особливостями організму. При цьому вибір продуктів може в меншій мірі залежати від індивідуальних переваг, і в більшій – від того, що доступне за фінансовими можливостями [1].

Метою даної роботи є дослідження фактичного стану харчування студентів, зокрема їх уподобань при виборі страв на сніданок, а також оцінка харчової та біологічної цінності таких раціонів.

Матеріали та методи. У роботі використовувався метод дослідження літературних джерел. Фактичне харчування студентів оцінювали розрахунковим методом, який

передбачає оцінку надходження нутрієнтів з раціоном та його відповідність рекомендованим нормам споживання цих нутрієнтів. Харчову та біологічну цінність продуктів визначали розрахунковим методом з використанням формул матеріального балансу та інтегрального СКОРу.

Результати. В результаті опитування 50 студентів 3 курсу напряму «Харчові технології та інженерія» професійного спрямування «Технології харчових продуктів оздоровчого та профілактичного призначення» виявлено їх підходи до вибору страв на сніданок (рис. 1). Встановлено, що 10% опитаних студентів практично ніколи не снідають, 14% не віддають перевагу певним продуктам, 34% обирають на сніданок вівсяну кашу, 18% – чай з бутербродами, 14% – кисломолочний сир і 10% – макарони з сосисками. Вибір страв обґрунтовували їх корисністю для організму, доступністю за ціною, легкістю приготування та смаковими властивостями.

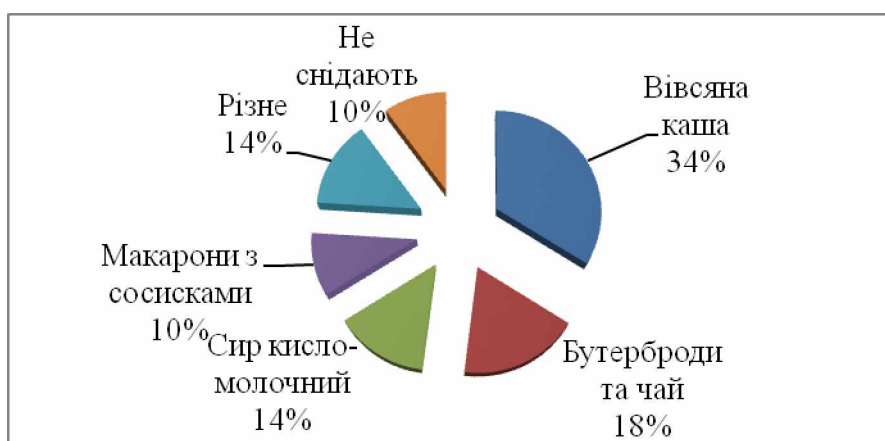


Рис. 1. Розподіл уподобань студентів 3 курсу при виборі страв на сніданок

З усіх проаналізованих варіантів сніданків найбільш збалансованим є вживання вівсяної каші. При цьому добові потреби в енергії забезпечуються на рівні 17,5%. Співвідношення вмісту поживних речовин (Б:Ж:В) складає 1:0,5:5,02 при нормативі 1:1:4. Співвідношення мінеральних речовин (Ca:P:Mg) становить 1:6,31:2,48 при нормативі 1:1:0,5, що свідчить про значний дефіцит кальцію. Інтегральний СКОР таких нутрієнтів, як білки, жири, вуглеводи, магній, вітаміни E, B₁ та B₆ дорівнює від 10 до 50%. Але рівень забезпечення добових потреб в більшості мінеральних речовин та інших вітамінів дуже низький. Тому проведено підбір ефективних інгредієнтів для поліпшення біологічної цінності сніданку. Наприклад, додавання до страви кефіру та насіння кунжуту дозволяє збалансувати вміст як поживних, так і мінеральних речовин. Відповідні співвідношення становлять Б:Ж:В=1:1,06:3,2 та Ca:P:Mg=1:1:0,48. При цьому на рівні від 10 до 50% забезпечуються добові потреби в поживних речовинах, а також в кальції, магнії, залізі та в багатьох вітамінах.

Для інших варіантів сніданків визначені відхилення від норм збалансованого харчування та запропоновані варіанти комбінування харчових продуктів для забезпечення максимальної користі для організму людини.

Висновки. Для харчування більшості студентів характерні дефіцит вітамінів та інших мікронутрієнтів, переважання в раціоні тваринних жирів і нестача поліненасичених жирних кислот, надлишок простих вуглеводів, недостатня кількість харчових волокон. Розроблені рекомендації щодо покращення забезпечення організму студентів дефіцитними нутрієнтами.

Література

1. Закревский, В. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «цивилизации» / В. В. Закревский, Д. В. Копчак // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – №1. – С.378-380.