

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА БЫСТРОРАСТВОРИМОГО КОФЕ «3 В 1» И ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ДАННОМУ ПРОДУКТУ

Кравчук А.П.

студент 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Введение. Большинство людей начинают свой день с чашки кофе. Многие люди также заканчивают свою ежедневную работу с кофе. Таким образом, употребление этого напитка является важной частью современной повседневной жизни.

Ритм жизни современного человека трудно назвать размеренным, а потому товары, которые не требуют вложения времени, становятся все более популярными. Особенно это касается приготовления пищи – что может быть проще, чем разморозить готовые полуфабрикаты, залить кипятком лапшу и... сварить кофе за 1 минуту? Кофе «3 в 1» в индивидуальных упаковках легко взять с собой, ведь он не требует помола зерен, усердной варки в турке и добавления молока или сахара. Разумеется, истинные любители не признают такой суррогат за настоящий кофе, но вот обычные люди всё чаще делают выбор в пользу скорости приготовления, а не вкуса. Но так ли он хорош и какую цену мы платим за экономию нашего времени?

Растворимый кофе для широкого круга населения начал производиться в конце прошлого века в европейских странах, когда в них ускорился темп жизни. Обычный потребитель о составе и пользе напитка 3 в 1 задумывается редко, предполагая, что название говорит само за себя и в пакетике лишь 3 ингредиента: сам кофе, сахар и сухое молоко или сливки. Именно последние составляют большую часть напитка. Внешне их сложно отличить от натуральных, но это лишь растительный жир: кокосовое или пальмовое масло, поэтому ничего общего с настоящим молочным продуктом они не имеют. Кроме того, в состав растительных сливок входят молочный белок, сироп глюкозы, регуляторы кислотности, стабилизаторы, эмульгаторы, ароматизаторы и красители – все вышеперечисленное чаще всего на упаковках обозначается, как «сухие сливки».

Цель. Сравнить состав и провести гигиеническую оценку быстро-растворимого кофе «3 в 1» различных торговых марок и молотого кофе, приготовленного с молоком и сахаром, а также изучить отношение студентов-медиков к данным продуктам, предпочтения и частоту употребления.

Материалы и методы исследования. На основе изучения официальной информации производителей проведен анализ состава быстро-

растворимого кофе «3 в 1» следующих торговых марок: «Nescafe 3 в 1 мягкий», «Jacobs 3 в 1 карамель», «Nescafe 3 в 1 классик».

Использован метод социологического анонимного опроса на платформе Google Forms. В нашем опросе приняли участие 110 студентов-медиков в возрасте от 17 до 24-х лет, из них 92 респондента (83,6%) – девушки и 18 (16,4%) – юноши.

Результаты. Для того чтобы выяснить какие марки кофе 3 в 1 являются наиболее популярными мы провели анкетирование. По результатам опроса 82,7% респондентов употребляют кофе и кофейные напитки, причем 45,4% опрошенных предпочитают кофе «3 в 1».

Были выявлены наиболее популярные марки кофе «3 в 1», ими оказались «Nescafe 3 в 1 мягкий», «Jacobs 3 в 1 карамель», «Nescafe 3 в 1 классик».

На основании данных, указанных производителем на упаковке, мы проанализировали состав наиболее популярных марок быстрорастворимого кофе, а также сравнили его с составом чашки молотого кофе, заваренного в чашке, с добавлением молока (таблица).

Таблица – Энергетическая ценность и состав быстрорастворимого кофе «3 в 1» разных торговых марок и приготовленного молотого кофе с молоком (в расчете на 100 г сухого продукта)

Энергетическая ценность и состав	Наименование продукта			
	«Nescafe 3 в 1 мягкий»	«Nescafe 3 в 1 Classic»	«Jacobs 3 в 1 Карамель»	Кофе молотый с молоком и сахаром
Белок, г	1.8	1.6	1.72	2.4
Жир, г	16	13	15.4	2.7
Углеводы, г	74	75	74.8	19.9
Энергетическая ценность, ккал	446	423	444	113.7
Стабилизаторы	E340(ii), E331(iii), E452(i), E471, E472e, E451(i)	E340(ii), E331(iii), E452(i), E471, E472e, E451(i)	E340, E452	-
Ароматизаторы	+	+	+	-
Антикомкователь	E551	E551	E551	-
Подсластители	цикламат натрия	цикламат натрия		-
Эмульгаторы		E471, E1450, E481	+	-
Заменитель сахара			мальто- декстрин	-

Установлено, что калорийность одной чашки натурального кофе с сахаром и молоком в два раза ниже, чем кофейных напитков «3 в 1».

Сахар и транс-жиры, входящих в состав этого продукта в огромных количествах, негативно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуя развитию атеросклероза, нагружают инсулярный аппарат. Помимо вышеперечисленного, в кофейных напитках «3 в 1» встречаются различные добавки, самыми опасными из которых являются Е451 (или триполифосфат) и Е952 (или цикламат натрия). Избыточное поступление триполифосфата в организм может негативно отразиться на здоровье человека, например, послужить причиной развития остеопороза. Цикламат натрия, запрещенный в США, при расщеплении в кишечнике до циклогексиламина, может способствовать развитию рака мочевого пузыря.

Что касается кратности употребления данного продукта, то 15,5% из опрашиваемых респондентов потребляют кофе более двух раз в день, столько же – один раз в день, 20,9% – несколько раз в неделю и 34,5% – несколько раз в месяц. Если респонденты пьют молотый кофе, то не добавляют сахар 36,4%, 15,5% – добавляют одну чайную ложку, 25,5% – две и 5,5% три ложки сахара. Так же мы выяснили, что 54,5% респондентов добавляют в молотый кофе молоко, а 5,5% – предпочитают сливки.

Выводы. В результате нашей работы мы выяснили, что более 80% студентов нашего ВУЗа. Участвовавших в анкетировании, потребляют кофе и кофейные напитки. Примерно половина из них пьют быстрорастворимый кофе «3 в 1», ссылаясь на вкусовые качества и удобство использования данного продукта.

Кофейные напитки «3 в 1» содержат большое количество пищевых добавок, некоторые из которых оказывают пагубное действие на организм и могут являться канцерогенами, так же калорийность этих напитков в разы выше, чем приготовленного молотого кофе с молоком. В умеренных количествах напиток 3 в 1 вряд ли способен нанести серьезный вред здоровью, однако, при регулярном употреблении он может привести к неприятным последствиям.

Литература:

1. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. – Новосибирск: Новосибирский университет, 1999 Товароведение и экспертиза потребительских товаров: Учебник. – М.: ИНФРА – М, 2001.
2. Чепурной И.П. Товароведение и экспертиза вкусовых товаров: Учебник. – М.: Издательско-книготорговый центр «Маркетинг», 2002.-404с.
3. Официальный сайт компании «Nestle» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nestle.ru> – Дата доступа 12.05.2019
4. Официальный сайт санитарно-эпидемиологической службы Минска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsksanepid.by/> – Дата доступа 12.05.2019.
5. Официальный сайт компании «Jacobs» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jacobs.com/> – Дата доступа 12.05.2019 .