

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ О РИСКАХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕГУЛЯРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ В ПИЩУ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, АРОМАТИЗАТОРЫ, АНТИОКИСЛИТЕЛИ

А.М. Крутикова

Научный руководитель – к.м.н., доцент Н.В. Пац

кафедра общей гигиены и экологии

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Актуальность исследования обосновывается тем, что в наши дни проблема правильного питания наиболее актуальна. Гамбургеры, жевательные резинки, чипсы, сухарики, газированные напитки стали неотъемлемой частью нашего питания. Что представляют собой эти продукты? Как они влияют на организм человека?

Цель исследования: проанализировать пищевые добавки, входящие в состав продуктов питания и их влияние на здоровье человека, определить, для чего они предназначены.

Для достижения целей были поставлены следующие задачи:

– провести обзор литературы по данной теме – изучить теоретический материал о классификации и характеристиках пищевых добавок;

– проанализировать упаковку распространённых продуктов питания среди школьников – чипсов, сухариков, газированных напитков, шоколадных батончиков, выяснить, содержат ли они пищевые добавки;

– составить список опасных пищевых добавок, используемых в пищевой промышленности, и продуктов, которые содержат эти опасные для здоровья человека вещества;

Материал и методы исследования.

Объектом исследования является процесс изучения продуктов питания, которые содержат различные пищевые добавки

Предмет – пищевые добавки в продуктах питания.

Проблема – определить, как влияют пищевые добавки, используемые в производстве продуктов питания, на здоровье детей и подростков.

Проведено анкетирование в средней школе №2 города Черикова Могилевской области.

В ходе анонимного анкетирования были опрошено 236 учащихся с 5 по 11 классы.

Вопросы были следующие:

- 1) Вам знакомо понятие пищевые добавки?
- 2) Употребляете ли Вы газированные напитки?
- 3) Обращаете ли вы внимание на состав продукта питания при покупке?
- 4) Представим, что родители дали Вам 50 р и попросили купить в магазине себе что-нибудь вкусненькое, чтобы это было?
- 5) Употребляете ли Вы чипсы/сухарики?
- 6) Будете ли вы использовать продукты, если вам будет известно об опасности пищевых добавок и их негативное влияние на здоровье человека?

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что больше всего газированных напитков употребляют учащиеся 6, 7, 10, 11 классов; чипсы и сухарики употребляют в большом количестве учащиеся с 7 по 11 класс, немного меньше – 5-6 классы; прежде чем употребить продукт в пищу, изучают этикетки (состав продукта) немногие; а когда ребятам предложили потратить 10 руб. себе на перекус, то они обычно выбирали нездоровую пищу – чипсы, сухарики, печенье, кока-колу, фанту, мороженое, шоколадные батончики; но есть и те, кто предпочел фрукты, творог, минеральную воду.

Вторым этапом нашего исследования стало изучение этикеток популярных продуктов питания с целью выявления в них пищевых добавок. Для этого был изучен состав продуктов различных производителей. Для анализа были взяты самые различные продукты питания.

Результаты исследования отражены в таблице.

Таблица – Результаты исследования

Пищевой продукт	Пищевые добавки в составе	Отрицательное влияние на организм
Газированный напиток Fanta, со вкусом апельсина	E 296, E330, E412, E621	Может вызвать раковые опухоли, аллергические реакции у детей.
Шоколад Milka молочный	E422, E 322	Может вызвать заболевания ЖКТ у детей
Лапша быстрого приготовления «Ролтон» со вкусом курицы	E172, E452, E451, E501, E551, E621, E635	При частом употреблении продуктов с ним возможно атрофирование вкусовых рецепторов, аллергия, ухудшение зрения. Вызывает привыкание у детей. Может вызвать заболевания ЖКТ, аллергические реакции и кишечные расстройства.
Печенье «Яшкино» со вкусом клубники	E319, E330, E476, E900	Способствует появлению различных опухолей
Напиток «Кока-кола»	E150d, E952, E950, E951, E338, E330, E211.	Вызывает раковую болезнь, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы, вызывает головные боли, усталость, увеличение веса, раздражительность, спазмы, боли в суставах.
Чипсы «Lay's» со вкусом «Бекон»	E621, E627, E631, E951	При частом употреблении возможно атрофирование вкусовых рецепторов, аллергия, ухудшение зрения. Вызывает привыкание у детей. Может вызывать кишечные расстройства, сыпь, на коже, мигрень. Не рекомендуется для людей, страдающих астмой; может вызвать резкие скачки артериального давления; не рекомендуется детям.
Десерт Choko-Pie	E319, E477	Может вызвать заболевание печени и почек
«Чупа-чупс»	E330, E296,	Вызывает заболевания органов

Пищевой продукт	Пищевые добавки в составе	Отрицательное влияние на организм
со вкусом яблока»	E270, E322	ЖКТ, печени, возможны аллергические реакции, вызывает раковые опухоли.
Жевательная резинка Dirol со вкусом ассорти фруктовых вкусов	E420, E953, E965, E967, E421, E951, E950, E955, E330, E296, E334, E422, E414, E322, E171, E160a, E133, E903, E321.	Может вызвать аллергические реакции, заболевания ЖКТ, печени, раковые заболевания, расстройства желудка вредно для кожи. Не рекомендуется для людей, страдающих астмой, может вызвать резкие скачки артериального давления, не рекомендуется детям.

Проанализировав полученные результаты состава продуктов питания, можно сделать следующий вывод: состав большинства продуктов питания включает пищевые добавки, среди которых есть опасные для здоровья и запрещенные в производстве продуктов питания, употребление которых следует сократить или вовсе отказаться.

На основе результатов проведенного исследования нами была разработана памятка для детей и подростков по выбору продуктов питания.

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской (в них содержатся искусственные красители).
3. Обращайте внимание на маркировку и срок годности продукта, не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения (это говорит о наличии консервантов).
4. Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных Е.
5. Не перекусывайте чипсами и сухариками, лучше замените их орехами.
6. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
7. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.

Выводы

По итогам проведения данного исследования, проверив продукты, которые часто употребляют дети и подростки в наше время, мы выяснили, что почти все продукты содержат пищевые добавки, которые в той или иной степени воздействуют на организм. Самым опасными продуктами являются лапша быстрого приготовления «Роллтон», газированный напиток Fanta, Кока-кола, Чипсы «Lay's» со вкусом «Бекона».

В следствие длительного употребление большого количества колы, фанты и чипсов будет нарушена работа желудка и ухудшение активности головного мозга, что может привести к ухудшениям памяти. При употреблении нужно следить за организмом, так как он может отвергать те или иные компоненты. Также не желательно употреблять данные продукты в большом количестве, ведь даже если в них нет никаких особо опасных добавок, то все равно может испортиться работа того или иного органа человека.

О результатах исследования нами была выпущена информационная газета, и распечатаны памятки по правильному выбору продуктов питания.

1. В ходе работы выяснили, что такое пищевые добавки, как они классифицируются, какими бывают по характеру действия на здоровье человека. Большинство пищевых добавок являются вредными.

2. Многие добавки представляют опасность для здоровья человека, так как вызывают расстройства в работе многих систем органов, которые при определённых условиях (сочетается с другими добавками при изменении температуры) могут стать канцерогенами и вызвать развитие злокачественных опухолей.

3. Нами было проведено анкетирование школьников с 5 по 11 классов, в котором приняли участие 236 обучающихся.

4. Наиболее часто употребляемыми продуктами являются – жевательные резинки, мороженое и конфеты, самым опасным продуктами являются жевательная резинка, сухарики и газированная вода, которая может содержать наиболее опасные пищевые добавки.

Литература

1. Зайцев, А. Н. О безопасных пищевых добавках и «зловещих» символах «Е» / А. Н. Зайцев // Экология и жизнь. – 1999. – № 4. – С. 264.
2. Маюров, А. Н. В здоровом теле – здоровый дух / А. Н. Маюров. – М., – 20 с.
3. Пальцев, А. И. О питании и здоровье / А. И. Пальцев. – Новосибирск, 2004. – С. 4–6.
4. Харитонов С. Н. Разрешенные и запрещенные пищевые добавки / С. Н. Харитонов // Спрос. – 1998. – № 7. – С. 40–2.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЭКОЛОГИЯ» В ПРАКТИКЕ СОЦИАЛЬНО- ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

С.Б. Легошина

Научный руководитель – д.м.н., профессор И.Г. Зорина
кафедра гигиены и эпидемиологии
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Минздрава России,
г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. Охрана окружающей среды является одной из приоритетных задач государства, в том числе контроль качества атмосферного воздуха. Во исполнение Указа Президента «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ» в Челябинской области реализуется Национальный проект «Экология», в рамках которого с целью снижения совокупного объема вредных выбросов и снижения количества городов с высоким и очень высоким уровнем загрязнения атмосферного воздуха, воды, реализуются Федеральные проекты «Чистый воздух» и «Чистая вода», рассчитанные на период с 2018 по 2024 годы.

Цель исследования: провести гигиеническую оценку мероприятий по снижению уровней загрязнения воздуха и повышению качества воды.

Материал и методы исследования. Проанализированы материалы мониторинга в части реализации Федеральных проектов за 2019-2020 гг. Силами аккредитованного испытательного лабораторного центра ФБУЗ «Центр гигиены и