

Так же следует учитывать следующие основные правила:

1. Среди учащихся 6–8-х классов численно доминируют «голуби» (46%), затем следуют «совы» (35%) и «жаворонки» (19%).

2. Не желательно использовать время для проведения занятий по основным предметам в пределах от 13:00 до 14:30, являющееся пиком наименьшей активности для всех хронотипов.

3. Для составления хорошего плана с чётким указанием использованного времени необходимо распределить цели и задачи с учетом времени наивысшей умственной и физической работоспособности.

4. Основные принципы составления плана – регулярность, системность, последовательность.

5. Для обеспечения реальности планирования следует планировать такой объём задач, с которым учащийся может реально справиться.

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М.: Академический проект, 2009. – 560 с.

2. Интересы и потребности современных детей и подростков / Б.З. Вульф [и др.]; под общ. ред. Б.З. Вульфов. – Санкт-Петербург: КАРО, 2007. – 144 с.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ЛАПШИ СО ВКУСОМ «КУРИЦА»

Кухарчик И.В., Макушенко К.С.

студентки 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Синкевич

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом и может быть достигнуто и сохранено только при условии полного удовлетворения физических потребностей в энергии и пищевых веществах. Из всех факторов, действующих на организм человека, важнейшим является питание, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность, здоровье, продолжительность жизни, так как пищевые вещества в процессе метаболизма превращаются в структурные элементы клеток нашего организма, обеспечивая его жизнедеятельность [1, 3].

Актуальность работы заключается в том, что в последнее время много внимания уделяется вопросу здорового питания: есть огромное множество телевизионных передач, посвященных этой проблеме; пишут много книг и научных статей о том, как правильно питаться и какие продукты могут оказывать отрицательное воздействие на организм человека и на растущий организм ребенка в частности. Но все-таки находятся люди, которые употребляют «неполезные» продукты, зная об их отрицательном влиянии на организм [2].

Лапша быстрого приготовления довольно популярна в наши дни. За счет быстрого приготовления такую еду любят брать в дальние поездки, путешествия, на работу или учебу. Иногда, чтобы не тратить время на приготовление полноценного обеда, люди заливают кипятком хрустящий брикет – и еда готова. Такое блюдо относится к категории фастфуда и выпускается с разнообразными вкусами. Специи, содержащиеся в каждой упаковке, делают вкус лапши более насыщенным. Многие люди наслышаны о том, что пользы от таких перекусов нет никакой, но вредна ли лапша быстрого приготовления для организма, мало кто задумывается.

Лапша быстрого приготовления продается во всех продуктовых магазинах. Цена на эту продукцию доступна людям с разным достатком, что только добавляет популярности. И если верить рекламе, то подобная вермишель является полноценным обедом. Но так ли это на самом деле?

Если человек раз в месяц съест упаковку такой лапши, то ничего страшного не произойдет, а вот при постоянном употреблении – расстройства здоровья фактически гарантированы. Нужно помнить, что всему должна быть мера, особенно если речь идет о еде быстрого приготовления.

Не рекомендуется есть любую лапшу быстрого приготовления детям, беременным женщинам, старикам, а также людям с хроническими заболеваниями. Если выбора нет, то можно съесть лапшу быстрого приготовления, но без добавления в нее специй, которые прилагаются.

Цель. Провести обзор тематической литературы; проанализировать состав лапши быстрого приготовления со вкусом «Курица» разных торговых марок по информации производителей, данной на этикетках продуктов; выяснить отношение студентов к данному продукту быстрого питания и регулярность его использования.

Метод исследования. Анализ состава лапши быстрого приготовления со вкусом «Курица» торговых марок «Ролтон», «Мивина» и «Big Von» по информации производителей, данной на этикетках продуктов; добровольное анонимное анкетирование среди студентов 3 курса УО «Гродненский государственный медицинский университет» (150 человек) для изучения их отношения к данному продукту быстрого питания и регулярность его использования в личном рационе.

Результаты и их обсуждения. Из преимуществ этого продукта можно назвать только быстроту и удобство приготовления. Лапша быстрого приготовления относится к макаронным изделиям и готовится путем заливания кипятком на 5 минут.

В ходе проведенного анализа состава лапши со вкусом «Курица» трёх торговых марок по данным, указанным на этикетках, выяснилось, что все образцы продукта быстрого приготовления не сбалансированы по макронутриентам, имеют достаточно низкую пищевую и биологическую ценность, поэтому ими невозможно утолить голод (табл.). В составе такой вермишели имеется глутамат натрия, который используется в медицине для лечения некоторых неврологических расстройств, причем его применение должно быть согласовано с врачом, кроме того он задерживает жидкость, за счет чего по-

являются отеки и стойко повышается давление, в совокупности с ароматизаторами и специями он плохо влияет на желудок и может привести к гастриту или язве, зачастую вызывает тяжелые аллергические реакции у чувствительных людей. Кроме глутамат натрия, в лапше всех торговых марок есть ароматизаторы, которые имитируют в нашем случае вкус курятины.

Таблица. – Состав лапши быстрого приготовления разных торговых марок

Торговая марка	«Роллтон»	«Мивина»	«Big Bon»
Название продукта	Лапша Роллтон «Горячая порция с курицей»	Вермишель «Мивина» со вкусом курицы	Изделия макаронные быстрого приготовления. Лапша «курица + соус «сальса»
Масса	65 г	50 г	95 г
Производитель	ООО «Маревен Фуд Сэнтрал», Россия	ООО «Техноком», Сосьете Де Продюи Нестле С.А., Швеция	ООО «Маревен Фуд Сэнтрал», Россия
Белки, г в 100 г	8,8 г	7 г	8,2 г
Жиры, г в 100 г	20,7 г	22,3 г	19,3 г
Углеводы, г в 100 г	56,7 г	47,5 г	49,9 г
Энергетическая ценность, ккал в 100 г	448 ккал	419 ккал	406 ккал
Состав	Лапша: мука пшеничная в/с, масло растительное, вода, крахмал тапиоковый, яичный порошок, соль, загуститель – гуаровая камедь. Приправа: соль, мальтодекстрин, усилители вкуса и аромата (глутамат, гуанилат, инозинат натрия), овощи сушеные (горох, паприка, кукуруза, чеснок, лук репчатый, лук зеленый), ароматизатор (курица), мясо курицы сушеное, специи (имбирь, перец черный и красный, куркума). Продукт может содержать незначительное количество	Лапша: мука пшеничная высшего сорта и I сорта, стеарин пальмовый, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, чеснок порошок, регулятор кислотности E501i, стабилизатор E452i, порошок, антиокислители E320, E321. Приправа: соль, усилители вкуса и аромата глутамат, гуанилат и инозинат натрия, сахар, овощи сушеные морковь, лук зелёный, лук репчатый, сельдерей листья, петрушка, лук-порей, ароматизаторы идентичные натуральным куриное белое мясо, тушеная курица содержит яйцопродукты, петрушка, специи куркума, перец чёрный молотый, гидролизиро-	Лапша: мука пшеничная, масло пальмовое, вода, соль, загуститель – гуаровая камедь, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), разрыхлитель – сода питьевая, куркума, витаминный премикс (B1, B2, B6, PP, фолиевая кислота). Приправа: соль, сахар, усилители вкуса и аромата (глутамат, гуанилат и инозинат натрия), мясо курицы сушеное, ароматизатор идентичный натуральному (курица), регулятор кислотности E363, чеснок сушеный, лук сушеный, перец черный молотый, куркума, петрушка. Сушеные овощи: морковь, лук зеленый, паприка. Соус: вода, растительное

Торговая марка	«Роллтон»	«Мивина»	«Big Bon»
	сельдерей и продуктов переработки молока	ванный соевый протеин, краситель сахарный колер III, масло растительное, краситель рибофлавин. Приправочное масло масло подсолнечное жареное с луком, антиокислитель смесь токоферолов, краситель бета-каротин синтетический. Может содержать следы молока, семян кунжута и горчицы. Содержит глютен, сою, яйцапродукты, сельдерей	масло, томатная паста, соль, сахар, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), модифицированный крахмал, стабилизаторы (гуаровая камедь, ксантановая камедь), чеснок и лук репчатый сушеные, ароматизатор идентичный натуральному «сальса», регулятор кислотности (уксусная и молочная кислота), консерванты (E202, E211), антиокислитель E385

И если сама лапша быстрого приготовления для организма скорее не несет полезных свойств в виду отсутствия в ней полноценных пищевых веществ, то специи, которыми снабжен каждый пакетик лапши быстрого приготовления, могут нанести существенный вред человеческому организму. К сожалению, кроме самих специй, в пакетике с приправой содержатся не только кусочки сушеных овощей, зелень и соль, но и огромное количество красителей, консервантов и ароматизаторов (табл.).

Вот научно доказанные факты негативного воздействия на организм некоторых из них:

– E452i – пищевая добавка, которые используются не только для формирования, но и сохранения текстуры и консистенции готовых продуктов. Данная добавка действует как канцерогенное вещество, а также повышает уровень холестерина;

– E363 – пищевая добавка, которая при непосредственном контакте с кожей может вызывать ее раздражение.

– E385 – пищевая добавка, которая наносит существенный урон печени; способна вступать в реакции с тяжелыми металлами, которые задерживаются в организме, тем самым, отравляя его.

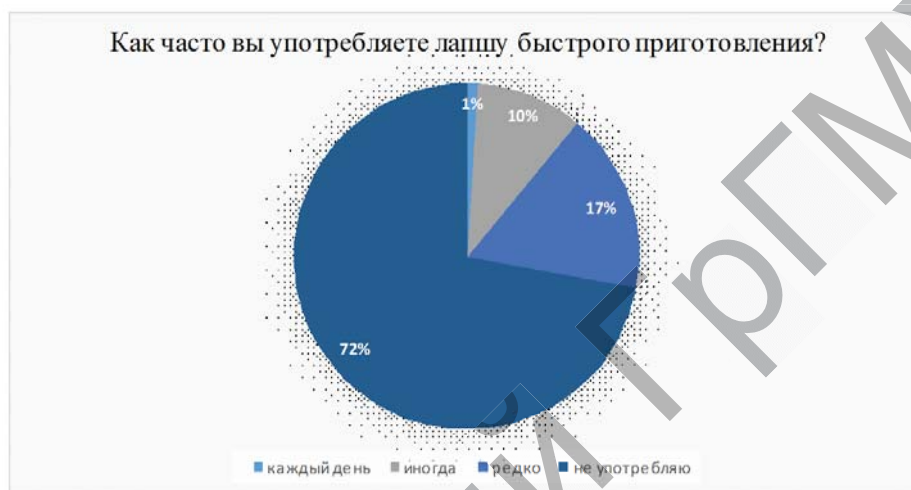
– синтетические пищевые добавки (краситель «сахарный колер III», краситель бета-каротин синтетический; консерванты (E202, E211), антиокислитель E385; усилители вкуса и аромата (глутамат, гуанилат, инозинат натрия)) вызывают привыкание, излишне возбуждают мозг, нарушают восприятие натуральных продуктов, приводят к ожирению, проблемам с пищеварением, головным болям, развитию аллергии, диабета второго типа;

– стабилизаторы, которые включают в себя нитриты и нитраты, попадая в организм человека (а часто и в самом пищевом продукте) образуют новые соединения – нитрозамины, которые в свою очередь способны нарушать процесс переваривания пищи и снижать сопротивляемость к инфекциям, а также вызывать онкологические заболевания;

– частое употребление химических ароматизаторов (ароматизатор идентичный натуральному «сальса»; ароматизатор «курица») может стать причиной роста раковых клеток и негативных изменений на клеточном уровне;

– такие ингредиенты, как жгучие специи (имбирь, перец, горчица и др.) – фактор риска в отношении заболеваний органов пищеварения;

– обилие соли в таких продуктах, как лапша быстрого приготовления, при регулярном употреблении является фактором риска артериальной гипертензии – повышению давления.



При анализе данных проведенного анонимного анкетирования среди студентов 3 курса УО «Гродненский государственный медицинский университет», были получены следующие результаты. На вопрос «Как часто вы употребляете лапшу быстрого приготовления?», более 72% респондентов ответили отрицательно, порядка 27% опрошенных позволяют себе это иногда, от случая к случаю и лишь 1% – употребляют лапшу быстрого приготовления каждый день.

На вопрос «Как Вы думаете, что наносит больший вред организму при частом или ежедневном употреблении такого рода продукта быстрого приготовления: лапша или приправа к ней?», большинство опрошиваемых склоняются к отрицательному влиянию специй (почти 81%).



Выводы. Вред лапши быстрого приготовления при частом ее употреблении очевиден, так как в составе, как самой лапши, так и дополнительных к ней приправ, содержится много химических добавок, ароматизаторов, улучшителей вкуса и жиров сомнительного качества.

Опрос показал, что незначительное число респондентов (1%) употребляют лапшу быстрого приготовления достаточно часто, объясняя этот факт доступностью данного продукта и быстротой его приготовления.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что лапша быстрого приготовления не способна оказать отрицательное воздействие на здоровый организм при достаточно редком ее употреблении, но она, в то же время, не является полноценным, сбалансированным продуктом питания. Лучше для организма все же питаться качественной разнообразной пищей, богатой витаминами и пищевыми волокнами.

Литература:

1. Базеко Н.П. Все секреты здорового питания / Н.П. Базеко, С.И. Пиманов. – М. : Мед. лит. – 2003. – 176 с.
2. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании / методич. пособие для учителя. – М.: НЕСТЛЕ: ОЛМА-ПРЕСС, 1998.
3. Скурихина, И.М., Шатерников, В.А. Как правильно питаться. – СПб., 1986.

К ВОПРОСУ ОБ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ О ВЛИЯНИИ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Литвинчук А.С., Юнчик А.В.

студентки 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Синкевич

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Питьевые минеральные воды – природные, как правило, подземные воды, которые характеризуются наличием определённых минеральных солей, газов, органических веществ и других химических соединений, и ввиду своих специфических химико-физических способны оказывать на организм лечебное действие при внутреннем и наружном (ванны, ингаляции и проч.) их применении [2, 3].

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в ее состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет ее пользу или вред. Большинство любителей минеральной воды пьют ее из-за наличия углекислого газа в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора, что есть в этот момент в продаже, не думая, что данная минеральная вода может быть вредна для его организма.