

Ефремов Александр Юрьевич

канд. пед. наук, доцент

Дмитриева Алина Игоревна

студентка

Центральный филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Воронеж, Воронежская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

***Аннотация:** как отмечают авторы данной статьи, во всех продуктах питания, которые мы употребляем ежедневно, присутствуют различные пищевые добавки. Их огромное множество. Они используются как консерванты для продления срока годности, для усиления потребительских качеств продукта. При этом большинство из них не так безобидны, как может показаться на первый взгляд, наоборот, они таят в себе опасность для жизнедеятельности организма.*

***Ключевые слова:** пищевые добавки.*

Пищевая промышленность России в последнее десятилетие быстро продвинулась вперед в освоении новых технологий, связанных с использованием разнообразных пищевых добавок, ароматизаторов и ферментов. С целью повышения срока хранения и улучшения внешнего вида продукта, под влиянием конкуренции производители добавляют в продукцию огромное количество стабилизаторов, консервантов и других веществ. С употреблением пищевых добавок люди сталкиваются ежедневно, и полностью избежать этого нельзя [4].

Стоит заметить, что лишь некоторые из потребителей смотрят на состав и внимательно изучают его, обращая свое внимание на то, какие пищевые добавки присутствуют в приобретаемых продуктах.

Если предположить, что пищевые добавки могут являться предметом вторжения в естественные процессы пищеварения, становится очевидным, что психологически человек должен испытывать определенную опасность в их использовании. Ведь любые чужеродные вещества, а пищевые добавки такими и являются, отрицательно влияют на организм человека, поэтому могут вызывать различные аллергические реакции или физиологические и даже психические последствия.

Для доказательства предположения потребовалось решить три задачи: составить тезаурус ключевых терминов, входящих в название темы исследования и его предмета; определить естественнонаучные особенности использования пищевых добавок человеком и провести диагностический эксперимент по определению психологических особенностей отношения молодежи к пищевым добавкам.

Решение первой задачи показало, что к пищевым добавкам относятся вещества, обычно не употребляемые в пищу самостоятельно, но специально используемые в производстве в технологических целях [1]. Опасение вызывают синтетические добавки, среди которых индекс «Е» указывает на принадлежность к соответствующей группе (консерванты, эмульгаторы, стабилизаторы, загустители, усилители вкуса) [8].

Решение второй задачи показало, что пищевые добавки разрешены в употреблении на территории Российской Федерации, но при этом они должны соответствовать установленным законодательным нормам безопасности. Так, добавки, используемые в пищевой промышленности, не должны содержать индексацию: E121, E12, E128, E216, E217 и E240 [7].

В ходе исследования были выбраны несколько «популярных» пищевых добавок, входящих в продукты, которыми по обыкновению питается молодежь. Это: чипсы, сухарики, газированные напитки, сладости, «быстрая» еда. Анализ показал, что они содержат «органическую синтетику»: глутамат натрия, нитрит натрия и аспартам.

Самой распространенной и, пожалуй, одной из самых вредных пищевых добавок является Е621 или глутамат натрия – пищевая добавка, в чистом виде не имеющая ни вкуса, ни запаха. Она используется в производстве в качестве «усилителя вкуса». Глутамат натрия воздействует на все рецепторы языка и раздражает их, таким образом, пища кажется человеку невероятно вкусной [3]. Добавка используется практически везде. Человек, попробовав продукт однажды, испытывает желание купить его еще раз, создается «эффект привыкания». Ее чрезмерное употребление может привести к головным болям и тошноте, а также к заболеваниям нервной системы [5].

Еще одной опасной добавкой является нитрит натрия (Е250) – краситель, приправа и консервант. Эта добавка разрешена к использованию в России, но запрещена в Европейских странах. Она используется при приготовлении колбас, рыбы, ветчины, сосисок и копченого мяса. К негативным последствиям ее употребления можно отнести: гипоксию, сильные перепады давления, уменьшение содержания витаминов в организме, развитие онкологических заболеваний [6].

Аспартам (Е951) – это химическое вещество, созданное для замены сахара и сахарина, используется в производстве, как пищевая добавка. Несмотря на то, что аспартам считается альтернативой натуральному сахару, при этом слаще его сотни раз. Также стоит помнить, что при нагревании продуктов, содержащих эту добавку, выше 30°C, аспартам распадается еще на два очень опасных вещества: фениланин, формальдегид и метанол. Длительное употребление добавки Е951 может вызывать депрессию, головную боль, аллергию, бессонницу [2].

Психологические особенности отношения молодежи к пищевым добавкам (продуктам, в которых они используются) предполагается выяснить при проведении диагностического эксперимента, т.е. при решении третьей задачи.

Список литературы

1. Академик. Словари и энциклопедии на Академике // Пищевые добавки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_collier/1632/пищевые (дата обращения: 27.01.2016).

2. Байкова М.В. Правда о газированных напитках // В мире научных открытий: Материалы XVI Международной научно-практической конференции: Сборник научных трудов / Центр научной мысли; научный редактор И.А. Рудакова. – М., 2015. – С. 148–152.

3. Гизатулина Г.Ф. Глутамат натрия и все его секреты // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – Т. 4. – №5. – С. 878.

4. Ефремов А.Ю. Использование пищевых добавок в продуктах питания / А.Ю. Ефремов, А.К. Шагаева // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 2. – №2 (3). – С. 432–433.

5. Комарова С.Г. Применение пищевых добавок на Российском рынке // Успехи в химии и химической технологии. – 2015. – Т. 29. – №2 (161). – С. 58–60.

6. Нечаев А.П. Пищевая химия: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям: 552400 «Технология продуктов питания» / А.П. Нечаев, С.Е. Траубенберг, Кочеткова А.А. [и др.]. – 2-е изд., перераб. и испр. – СПб.: ГИОРД, 2003. – 640 с.

7. О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1293–03. (вместе с «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Гигиенические требования по применению пищевых добавок. СанПиН 2.3.2.1293–03») [Текст]: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.04.2003 №59 [утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.04.2003] // Российская газета. – 2003. – 20 июня. – №119/1.

8. Цымбал М.В. Содержание опасных пищевых добавок в некоторых продуктах // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 2010. – №2–3. – С. 107–109.