

**Абрамова Юлия Александровна**

студентка

Институт управления

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

## **СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрено современное отношение к выбору продуктов питания и их потреблению, а также побочные эффекты такого рациона. Автором представлен путь формирования пищевых привычек населения начиная с 30-х годов в Америке и заканчивая состоянием современной России в пищевых привычках и особенностях. В работе исследовано влияние на выбор продуктов питания со стороны, а также маркетинговые способы воздействия на население.*

***Ключевые слова:** питание, продукты питания, фастфуд, ароматизаторы, пищевая промышленность, промышленное производство, здоровье, полезная еда, употребление в пищу, подход к питанию.*

Несомненно, питание оказывает мощнейшее влияние на качество и продолжительность нашей жизни. Увеличение количества таких болезней, как диабет, сердечные болезни, ожирение, инсульты, стрессы, депрессии и некоторые виды рака – это результат западного стиля питания.

Наш спрос на мясо, рафинированные углеводы, газированную воду – это не потребность, а желание, и ведет все это к употреблению гораздо большего числа калорий, чем нам необходимо. А калории в этих продуктах вызывают болезни. Чрезмерное потребление животной пищи, фастфуда, в совокупности с ничтожным потреблением растительной пищи – это глобальная проблема.

Огромное количество рекламы фастфуда ведет к неестественному спросу на него. Человек не рождается с тягой к газированной воде или бургеру. Эту тягу вызывает у него невероятных размеров пропаганда, которая в последние годы

все быстрее набирает обороты. В промышленных корпорациях существуют специальные отделы, которые занимаются изучением интереса и спроса покупателей, с целью формирования и воздействия на выбор населения, и ориентация идет именно на коммерческую выгоду компании. В настоящее время существует невероятное количество способов манипуляции сознанием человека, от грамотной расстановки товаров на витрине до трансляции рекламы товаров по телевидению и это не предел. С самого возникновения пропаганда неестественной и нездоровой пищи приспосабливается к существующим потребностям человека и моде.

Первые продукты быстрого приготовления появились в 30-е годы в Америке, в период Великой депрессии. Первоначально они рассматривались с точки зрения экономической выгоды. Можно выделить два основных и весомых плюса для того времени. Во-первых, это значительно сэкономило время, а время в те времена, в прямом смысле этого слова, означало деньги. Во-вторых, один продукт, казалось бы, полноценно, заменял набор других продуктов. Так, дешевле было купить уже готовый суп, чем покупать по отдельности картофель, лук, мясо и прочее.

Тоже самое можно наблюдать и в отношении с Россией. На Российском рынке продукты промышленного производства появились в 90-е годы, которые, как и в случае с Америкой, характеризовались кризисом, и представляли такие же выгоды.

Со временем такая экономическая ориентация потеряла актуальность, так как экономическая ситуация стабилизировалась. В современном мире стала все больше набирать обороты мода на полезную, органическую, натуральную еду. И очень быстро произошла адаптация под новые требования населения, стали появляться продукты, позиционирующие себя как полезные.

На самом же деле, произведенный пищевой промышленностью, овсяный батончик по составу гораздо ближе к конфете, чем к самой овсянке. Но эта маркетинговая манипуляция создает иллюзию правильного выбора, выбора в пользу

здоровья. Такой постоянный выбор не просто не приносит пользу организму человека, он вредит ему, оказывает негативное влияние на здоровье.

Если раньше люди понимали, что продукты промышленного производства, это не полная замена нормальному приему пищи, то теперь, надписи на упаковке подобных продуктов, дают ложную информацию, что продукт полезен, и он равноценен натуральной пище. То есть теперь, можно подумать, что нет никакой надобности в витаминах от черники, ведь можно купить йогурт, вкусный, сладкий, который так и пестрит надписями о натуральности продукта, о пользе и наличии в нем той самой ягоды, о пользе которой мы знаем, хотя по факту пользы в таком йогурте, как и черники нет. Зато есть сахар, много сахара, а вместо черники фруктовая добавка, которая на самом деле состоит из того же сахара и ароматизаторов, созданных искусственным путем, промышленностью, которые как раз и имитируют нужный вкус.

Даже монопродукты, такие как простая каша, перестали нести ту пользу, которая была в них первоначально. Для удобства людей теперь овсянка варится 5 минут, и это в лучшем случае, с большей вероятностью можно на прилавке магазина обнаружить овсянку, не требующую варки, чем овсянку, которую нужно варить дольше 10 минут. А ведь каша, которую не нужно варить, по своей сути, пользы не несет, но в сознании населения, каша – это каша, и полезна она вне зависимости от способа ее приготовления. Каши стали делать не только не требующие варки, но и отдельно расфасованные по порционным пакетам, а, если взглянуть на состав такой каши, то окажется, что ее самой там почти и нет. Огромное количество искусственных ароматизаторов и добавок, просто убивают пользу от натурального продукта, которого в составе становится все меньше и меньше.

В результате длительного употребления в пищу продуктов промышленного производства, притупляются вкусовые ощущения. Ужин, приготовленный из действительно натуральных и полезных продуктов, уже не будет казаться таким вкусным как гамбургер. Но дело как раз не в ужине, а в том, что после употребления в течении долгого времени слишком соленой, слишком приправленной,

слишком жирной, слишком сладкой, слишком не натуральной еды, реальное ощущение вкуса притупляется. Действительно полезная еда становится безвкусной, она вытесняется не просто едой, которая не несет никакой пользы, а едой, которая вредит человеку.

Есть и другая сторона выбора продуктов питания, о которой мало кто задумывается, – это влияние на окружающую природу. Разведение скота – на втором месте после выработки энергии по выбросам газов, которые влияют на атмосферу. Разведение скота – это также одна из весомых причин ухудшения качества земли, воздуха, загрязнения воды и нехватки воды.

Проведя в начале статьи аналогию с Америкой, хотелось бы отметить, что несмотря на свою развитость, Америка занимает первое место в мире по ожирению, и одно из лидирующих мест по количеству людей больных диабетом и различными болезнями сердца, непосредственно связанных с качеством питания. Россия же занимает четвертое место по числу людей, страдающих от ожирения. Становится очевидным, что проблема необдуманного подхода к питанию, которая резко увеличилась в последние годы, требует особенного внимания.

Крайне малое количество действительно полезной пищи или даже её отсутствие – в современном мире представляет собой глобальную проблему, которая касается каждого. Изменить ситуацию под силу каждому, достаточно начать с себя. Внимательное изучение информации на упаковках продуктов, употребление действительно полезной, настоящей пищи, уменьшение в рационе количества жирного мяса, промышленных продуктов, фастфуда, употребление большего количества овощей – это то что каждый может сделать уже сейчас. Земля способна обеспечить наши потребности, но не нашу жадность.

### ***Список литературы***

1. Антонович Е.А. Качество продуктов питания в условиях химизации сельского хозяйства / Е.А. Антонович. – Киев: Урожай, 1990. – 240 с.
2. Чен М. Ожирение и избыточный вес: Информационный бюллетень №311 / М. Чен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int>