

Христинина Евгения Викторовна

студентка

ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ ПИТАНИЯ ОБЩЕСТВА XXI ВЕКА

Аннотация: в представленной научной статье приведено описание некоторых проблем, возникающих на пути обеспечения населения стран здоровым питанием

Ключевые слова: здоровье, правильное питание, проблемы питания.

Одной из ключевых проблем современного общества является резкое ухудшение здоровья людей, что приводит к множеству неприятных последствий, которые отражаются на всех сферах жизни общества: в экономической сфере – это уменьшение доли населения, которое способно качественно выполнять трудовые обязанности либо вести бизнес; в духовной – снижение уровня культуры; в социальной сфере – отсутствие инициативных граждан либо снижение удельного веса используемых возможностей по передаче социального опыта молодому поколению; в политической – спад конструктивной активности гражданского общества, уменьшение заинтересованности населения в стабильной политической ситуации как внутри страны, так и на мировом уровне.

Среди важнейших факторов здоровья людей необходимо отдельно выделить питание. Для развитых стран начала XXI века, в число которых входит и Россия, в течение последних десятилетий характерным является уменьшение физической активности населения. Как следствие, снижаются энергетические затраты организма, а значит, в него должно поступать меньшее количество пищи, которая также является источником энергии. Однако уменьшение объема пищи снижает величину поступления необходимых пищевых веществ – минералов, витаминов, аминокислот. Дефицит питательных веществ становится причиной

развития различных заболеваний, следственно, это причина ухудшения здоровья населения [2].

В условиях современной жизни невозможно обеспечить организм человека оптимальным количеством жизненно важных питательных веществ, используя только рационы питания. Существуют следующие препятствия на пути обеспечения населения полноценным питанием, содержащим все необходимые питательные вещества:

1. Экологические проблемы питания.

Это обеднение почв и загрязнение окружающей среды.

К XXI веку сильно изменилась экологическая обстановка. Интенсивная эксплуатация приводит к обеднению почв азотом и другими минералами, по этой причине снижается их содержание в растительной пище человека. Одним из негативных последствий технического прогресса стало загрязнение окружающей среды. Вредные, токсичные вещества концентрируются в воде, в почвах, в растениях, в воздухе и в итоге – в организме человека. Данные вещества, во-первых, нарушают жизненно важные функции, во-вторых, способствуют вытеснению нужных для организма полезных веществ. Что в итоге приводит к заболеваниям.

2. Современные технологии производства.

К данным технологиям можно отнести консервацию, рафинирование, пастеризацию, введение гормонов, эмульгирование и так далее. Все эти процессы сопровождаются потерей минеральных веществ, витаминов и других биологически ценных веществ.

3. Высокая температура приготовления блюд.

Подобные режимы приводят к потере микроэлементов и витаминов в уже готовом блюде. Это происходит, например, при разогреве блюд с использованием СВЧ-нагрева. В процессе пастеризации также помимо уменьшения контаминации вредными веществами происходит потеря необходимых организму питательных веществ. Например, при пастеризации молока уничтожается витамин С.

4. Нарушение режима питания.

Данная проблема проявляется в том, что у людей отсутствует логическая последовательность приемов пищи. Увеличивается количество перекусов, которые в большинстве случаев имеют высокую калорийность, большое содержание углеводов, жира, а также недостаточное содержание пищевых волокон. Современный образ жизни, когда у людей в течение дня нет времени на то, чтобы принять пищу, приводит к вечернему перееданию, что также оказывает губительное влияние на здоровье людей [1].

Таким образом, обозначен ряд проблем питания населения современного общества начала XXI века. Поскольку правильное питание является важнейшим фактором обеспечения здоровья людей, существует необходимость тщательного рассмотрения и анализа вышеназванных проблем. Правительствам стран целесообразно направлять силы на разработку решения сложившейся ситуации.

Список литературы

1. Проблемы питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://properdiet.ru>
2. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания / В.А. Тутельян, А.И. Вялков, А.Н. Разумов. – М.: Панорама, 2010.