

Павлова Ольга Николаевна

д-р биол. наук, доцент, доцент, заведующая кафедрой

Гуленко Ольга Николаевна

канд. биол. наук, доцент

Федотова Анна Александровна

старший преподаватель

Маркелова Кристина Константиновна

студентка

Филатова Ксения Романовна

студентка

ФГБОУ ВО «Самарский государственный

университет путей сообщения»

г. Самара, Самарская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНЫХ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В РАЦИОНЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: одним из показателей стабильности любой популяции является ее способность к оптимальному использованию пищевых ресурсов. Концепция биологической адекватности национальных кухонь определяет максимальный охват природного пищевого сырья.

Ключевые слова: лекарственные растения, рацион.

В связи с нарастающим техническим прогрессом, с возрастающей урбанизацией человеческого общества, расшатываются основы экологического баланса внутри популяции людей. Одним из показателей стабильности любой популяции является ее способность к оптимальному использованию пищевых ресурсов. В таком случае биологический вид гармонично вписывается в биосферу и большая часть особей его составляющих являются здоровыми. Концепция

биологической адекватности национальных кухонь определяет максимальный охват природного пищевого сырья.

Современное общество с изменением среды обитания (образование урбоценозов) изменило отношение к питанию: на смену национальным кухням приходит кухня унифицированная, в которой нет разнообразия пищевых компонентов. Это становится одним из факторов, приводящих к дестабилизации популяционного уровня здоровья.

Результаты эпидемиологических наблюдений и статистических исследований последних двух–трех десятилетий свидетельствуют о резком замедлении прогресса в увеличении продолжительности жизни населения индустриально развитых стран Европы и значительном увеличении случаев таких заболеваний, которые 30–40 лет назад встречались гораздо реже, чем в настоящее время.

Одной из важных этиологических причин возникновения многих видов патологии является существенное изменение структуры и качества питания населения. Е. Wynder, например, считает, что не менее 50% случаев рака у женщин и 33% у мужчин обусловлены непосредственно фактором питания [1].

Население стран с наибольшей распространенностью этого вида патологии в среднем употребляет на 29% больше жиров, на 32% больше белков и по крайней мере в 2 раза меньше клетчатки (диетических волокон), чем население стран, с наименьшей заболеваемостью раком. Выраженный дефицит клетчатки в рационе, как полагают многие исследователи, является одной из важнейших причин возникновения многих заболеваний.

В процессе формирования человека как биологического вида сформировались определенные потребности в качественном составе пищи. Пища стала выступать не только как источник энергии, но и регулятор функциональной активности отдельных органов и систем за счет наличия биологически активных веществ [2].

Максимальное количество биологически активных веществ содержится в пищевых и лекарственных растениях. Деление растений на пищевые и лекарственные в большом числе случаев весьма условно. Пищевые растения – ово-

щи, фрукты, листовая зелень, пряности и др. – содержат их в меньшем количестве, нежели лекарственные растения. Как известно, многие лекарственные растения употребляются в пищу: для приготовления первых блюд, салатов, чаев, киселей (подорожник, валериана, мята перечная, зверобой, шиповник, малина и т. д.). К числу основных действующих веществ относятся алкалоиды, гликозиды, кумарины, эфирные масла, смолы, дубильные вещества, витамины, т.е. все те вещества, которые участвуют в энергетическом обмене веществ человека [3].

Ныне мы являемся свидетелями парадоксального отношения к действительности: в условиях нарастающей численности населения, нехватки пищевых ресурсов, увеличения неизлечимых заболеваний целые группы съедобных растений выпадают из рациона питания. Это не связано с их природной недоступностью, наоборот, в тепличных хозяйствах их считают сорняками и безжалостно выпалывают, а со стереотипным восприятием современного горожанина.

При нынешней степени урбанизации основную роль в формировании пищевых предпочтений играет общественное питание, а не традиции, основанные на физиологических и экологических предпосылках.

На данный момент в Самаре действует 835 предприятий общественного питания. Нами было обследовано 4 предприятия («У Палыча», «Русская охота», «Старая квартира», «Европа» с наиболее массовым охватом потребителя), на наличие в их кухнях пряных и лекарственных растений. Проведённое исследование показало обеднённость рациона питания, предоставляемого предприятиями общепита в г. Самара по интересующим нас элементам. Наибольшее использование пряных и лекарственных растений отмечено в ресторане «Старая квартира», чуть меньше в ресторанах «У Палыча», «Русская охота». Самые низкие показатели оказались в ресторане «Европа» (рис. 1).

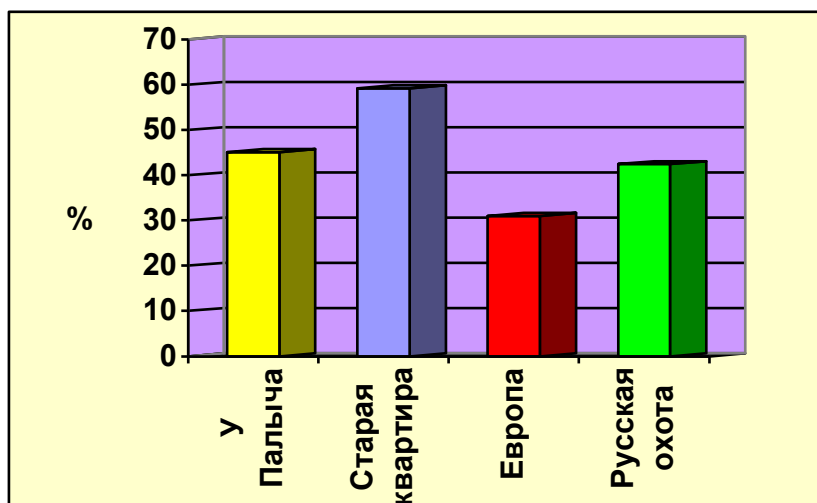


Рис. 1. Использование пряных, лекарственных и дикорастущих растений на предприятиях питания г. Самары

В целом в рецептах всех предприятий питания пряные растения встречаются в довольно ограниченном ассортименте, а лекарственные используются в единичном количестве.

Естественно, что такая тенденция не нормальна и следует принять все возможные меры для изменения сложившейся ситуации. Нами разработана адаптированная для последующего внедрения на предприятия программа питания, которая включает 46 вариантов новых блюд с использованием различных растений. Предлагаемый рацион был апробирован на предприятии столовой Новокуйбышевского нефтехимического техникума. Для оценки эффективности предложенного рациона был поставлен эксперимент. В эксперименте принимали участие 50 человек, мужчины и женщины в возрасте от 18 лет до 21 года. Добровольцы были разделены на 2 равные группы. Первая группа питалась по разработанному нами меню. Блюда содержали пряные, и лечебные растения [4; 5]. Вторая группа (контроль) питалась по обычному меню. Перед и после эксперимента, было проведено анкетирование обеих групп, с целью определения текущего состояния их здоровья (рис. 2).

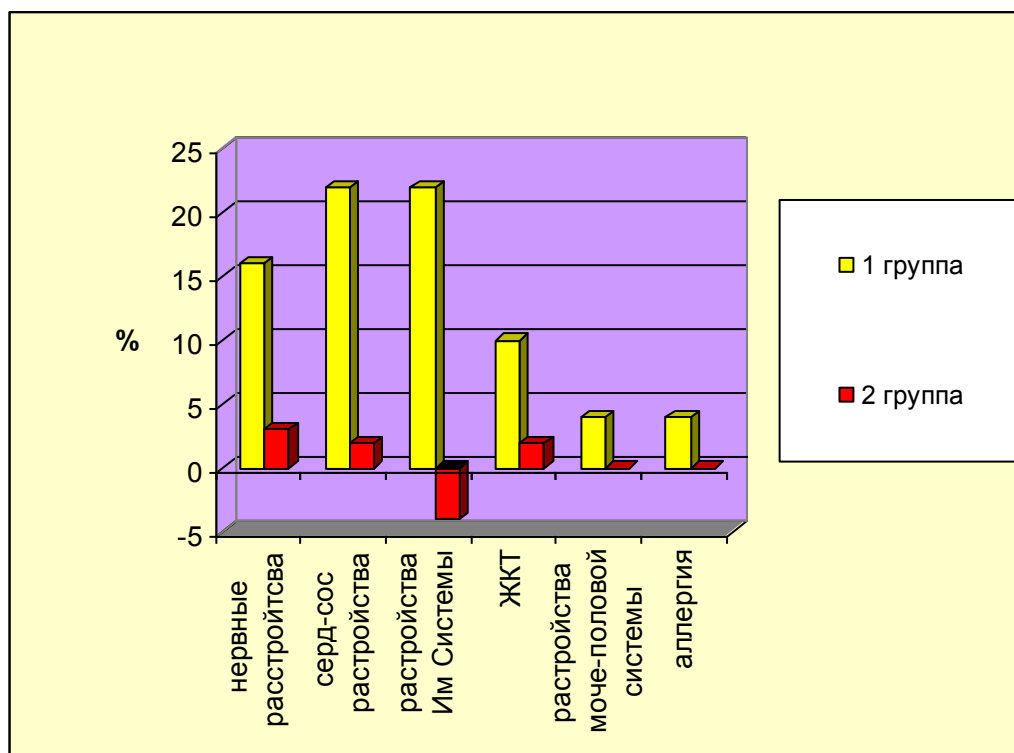


Рис. 2. Динамика хронических заболеваний у испытуемых групп

В первой группе употребление в пищу пряных и лекарственных растений благоприятно повлияло на работу нервной, сердечно-сосудистой, иммунной систем, работу желудочно-кишечного тракта, незначительно улучшилась работа мочеполовой системы, уменьшились аллергические реакции. Во второй же группе изменений практически не произошло, наоборот ухудшились показатели работы иммунной системы. Даже эмпирическое исследование состояния здоровья показало эффективность воздействия активных растительных компонентов на организм человека.

Список литературы

1. Taioli E., Wynder E., L. Re: Endocrine factors and adenocarcinoma of the lung in women // J. Nat. Cancer Inst. – 1994. – Vol. 86. – P. 869–870.
2. Бышевский А.Ш. Биохимия для врача / А.Ш. Бышевский, О.А. Терсенов. – Екатеринбург: Уральский рабочий, 1994. – 384 с.
3. Гаммерман А.Ф. Лекарственные растения / А.Ф. Гаммерман, Г.Н. Кадаев, А.А. Яценко-Хмелевский. – М.: Высш. шк., 1990. – 544 с.

4. Нуралиев Ю.Н. Лекарственные растения: Целебные свойства фруктов и овощей. Из опыта народной древневосточной и современной медицины. – Н. Новгород: СП «ИКПА», Нижегородский филиал, 1991. – 288 с.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – М.: А.С.К., 2007. – 656 с.