(cc) BY

Подмарькова Дарья Дмитриевна
студентка
Королева Анастасия Сергеевна
студентка
Гуленко Ольга Николаевна
канд. биол. наук, доцент
Федотова Анна Александровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения»
г. Самара, Самарская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПИЦЦЕРИЯХ

Аннотация*: в статье представлен анализ современных рецептур пицц, предлагаемых в заведениях общественного питания г. Самары, с позиций здоровьесберегающего (равновесного) питания. Даны соответствующие рекомендации, которые позволяют сохранить здоровье, включая в рацион рассматриваемые блюда. Указаны здоровьесберегающие продукты, наиболее походящие для приготовления пиццы.*

Ключевые слова*: пицца, здоровьесберегающее питание.*

В настоящее время в условиях современного ритма жизни общества все большую популярность приобретают специализированные предприятия быстрого питания, к которым относятся и пиццерии. В подобных заведениях можно поесть быстро, сытно и недорого, что весьма актуально для любого человека, ценящего свое рабочее время.

В г. Самаре насчитывается несколько десятков пиццерий. Из наиболее известных в городе пиццерий следует назвать следующие: «Sicily Pizza», «Бристоль», «Пицца SV», «От Фонаря», «Мир пиццы», «Mamma Mia», «Пицца Соле Мио», «Sbarro» и др. Пиццу можно заказать и в ресторанах: «Тинькофф», «Il Patio», в ресторанном комплексе «Правда Жизни». Здесь пицца – по

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ресторанным ценам, т. е., в среднем, в полтора-два раза дороже, чем в самарских пиццериях.

Пицца – это популярный продукт питания среди широкого круга потребителей благодаря своему огромному ассортименту начинок (мясные, рыбные, с морепродуктами, вегетарианские и др.), высокой калорийности и скорости изготовления. Однако не всегда вкус, качество и физиологическая адекватность продуктов сочетаются в одной такой порции. Поэтому правильно подобранные начинки пиццы, соответствующий организованный технологический процесс и грамотный выбор различных холодных закусок и напитков, предлагаемых в пиццериях, имеют большое значение для укрепления здоровья населения и предупреждения болезней.

Проведя анализ начинок пиццы в действующих пиццериях г. Самары, можно утверждать, что всего лишь 47% из них являются здоровьесберегающими, т.е. такими, употребление которых позволит не только утолить голод, получить психологическое удовлетворение, но и сохранить здоровье. В первую очередь, это относится к начинкам, содержащим майонез и колбасу. Помимо того, что эти продукты отличаются высокими показателями жира, при их производстве используются пищевые добавки (Е 250, Е 1422, Е 407 и др.). В результате повышается риск развития таких заболеваний как атеросклероз, нарушение обмена веществ (из-за избытка натрия), гастрит, ожирение, катаракта, заболевания кишечника. Наличие подгоревшей корочки теста позволяет судить о том, что в такой порции содержатся канцерогенообразующие вещества, т. е. вызывающие развитие раковых опухолей. Масса одной пиццы колеблется в пределах 300–450 гр., что неминуемо увеличивает калорийность дневного рациона человека, может стать причиной нарушения энергетического баланса в организме и, как следствие этого, появления избыточного веса. В некоторых случаях ситуация осложняется тем, что начинка может не соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям, что часто приводит к отравлениям и кишечным заболеваниям.

Тем не менее, при правильно организованном технологическом процессе приготовления пиццы можно достичь здоровьесберегающего эффекта.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Под здоровьесберегающим (равновесным) питанием нами понимается способ сохранения здоровья путем достижения равновесия в необходимости и достаточности поступающих пищевых веществ [2].

Таким образом, при приготовлении пиццы необходимо, чтобы в ее состав входили продукты, употребление которых не приведет к нежелательным последствиям для здоровья. Кроме того, их количество должно быть в достаточном количестве, т. е. необходимо достичь той концентрации, при которой отсутствует недостаток или избыток продукта. В противном случае, даже самая полезная пища может принести вред здоровью и, в первую очередь, нарушить динамическое равновесие в организме – гомеостаз. Сам процесс приготовления должен протекать технологически правильно.

Исходя из вышесказанного, мы предлагаем включать в рецептуры пицц такие продукты как: мясо, рыба, нерыбные морепродукты (вместо колбасных изделий), яйца, растительные масла (лучше оливковое), болгарский перец, томаты [1]. Такой набор продуктов не только соответствует понятиям рационального и здоровье сберегающего питания, но и соответствует аутентичной рецептуре данного блюда.

Мясо, рыба и морепродукты, являясь источником полноценного белка, витаминов группы В, РР, Н, карнитина, липоевой кислоты, минеральных веществ (сера, железо, калий, фосфор, хром), нормализуют работу нервной системы (снижение усталости, головокружений, головной боли, улучшение памяти, внимания, повышение работоспособности), деятельность сердечнососудистой системы (регуляция работы сердца, предотвращение анемии). Кроме того, морепродукты как источник йода положительно влияют на работу эндокринной (щитовидной железы) и половой систем (профилактика бесплодия).

Яйца как источник витамина А, холина, кальция, лецитина нормализуют работу нервной системы и органов чувств (улучшение памяти, внимания, зрения, снижение раздражительности), пищеварительной системы (выведение ядовитых веществ из печени).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Растительные масла, содержащие в достаточном количестве витамин Е, полиненасыщенные жирные кислоты, нормализуют деятельность половой функции, выделительной системы (профилактика воспалений почек), опорно-двигательного аппарата и кожи (профилактика кожных заболеваний).

Болгарский перец как источник витамина С нормализует работу дыхательной (профилактика инфекционных заболеваний) и пищеварительной (выведение чужеродных веществ из организма, заживление язвенных поражений желудка и кишечника) систем.

Томаты содержат β-каротин, ликопен, калий. Благодаря чему регулируют работу нервной системы и органов чувств (предупреждение ухудшения зрения), сердечнососудистой системы (гипертония), опорно-двигательного аппарата и кожи, выделительной системы (профилактика отеков почек) и дыхательной (противовоспалительные свойства) систем.

Кроме того, витамины Е и С, β-каротин, ликопен, содержащиеся в последних трех продуктах, обладают актиоксидантными свойствами, т. е. предупреждают образование свободных радикалов в организме, под действием которых развиваются раковые опухоли. Следует отметить, что ликопен проявляет большую активность именно после термообработки томатов [2].

Тесто для пиццы может быть любым, но майонез или маргарин лучше не использовать с точки зрения здоровьесберегающих аспектов. Их можно заменить кефиром, сметаной, сливочным маслом. Лучше всего для выпечки пиццы подходит традиционная облицованная кирпичом печь, в которой жар распределяется равномерно. А жар, исходящий непосредственно от горящих поленьев придает пицце нежный прикопченный вкус и хорошо подрумянивает ее по краям. Температура в печи достигает 450–480^{0}С, что позволяет испечь пиццу за 60 секунд [3, 4].

В пиццериях помимо пиццы предлагается широкий выбор холодных закусок и блюд, напитков, выбор которых также влияет на здоровье.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Как правило, салаты предпочитают заправлять майонезом. Однако предпочтительнее были бы растительные масла, сметана, йогурт или соусы на их основе.

В качестве холодной закуски лучше всего подойдет не колбасная, а сырная или мясная тарелка.

Из напитков предпочтение следует отдать зеленому чаю или красному сухому вину, но в умеренных количествах. Оба этих напитка проявляют антиоксидантные свойства.

Таким образом, использование здоровьесберегающих принципов подбора продуктов, не только обеспечивает потребителя качественным продуктом питания, но и способствует сохранению аутентичных рецептов, культурного наследия человечества.

Список литературы

1. Бурбина Т.С. Здоровьесберегающие продукты как фактор повышения продолжительности жизни современного человека / Т.С. Бурбина, Т.И. Симонова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – Т. 11 (27). – №. 1 (5) – С. 1100 – 1102.

2. Зотова Т.С. Сохранение здоровья и развитие интеллекта человека. Книга первая: Теория педагогики и психологии равновесного питания. – Самара: Изд-во «Инсома-Пресс», 2011. – 255 с.

3. Пиццы: грибные, овощные, сырные. – М.: АСТ; Мн.: ООО «Харвест», 2005. – 32 с.

4. Рзаева Е.С. 50 рецептов пиццы. – М.: АСТ; СПб.: Полигон, 2006. – 30 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)