

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Дёмина Лариса Алексеевна*

преподаватель экологии

ГБПОУ СПО Колледж современных технологий

им. Героя Советского Союза М.Ф. Панова

г. Москва

*Федяшова Ольга Вячеславовна*

преподаватель кулинарии

ГБПОУ 1-й Московский образовательный комплекс

г. Москва

### **ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ В СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ»**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы безопасности продуктов на предприятиях общественного питания и потребительском рынке.

*Ключевые слова:* экологически здоровое питание, безопасность продуктов, качество продуктов, общественное питание.

Экологически здоровое питание, как важный компонент в специальности «Технология продукции общественного питания»

В эволюции человека питание сыграло решающую роль. Исследования последних лет, в частности гарвардских антропологов Дэвида Пилбина и Ричарда Рангхэма, показали, что эволюция человека, революционные изменения его мозга, началась с первого обеда, приготовленного около двух миллионов лет назад и сделавшего приматов людьми.

Проблема качества и безопасности продуктов питания волновало человечество давно. Еще в 18 веке до нашей эры в Вавилонии впервые появились законы Хаммурапи, которые наряду с требованиями качества, предусматривали ответственность за выпуск и сбыт недоброкачественных пищевых продуктов. Например, пивовару предписывалось выпивать все свое некачественное пиво. При определенных обстоятельствах его могли в этом пиве и утопить.

За последние 100–150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьём порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, готовим каши-пятиминутки, едим соевый творог, мажем на хлеб искусственную икру, поддерживаем силы энергетическими напитками, едим различные консервы, утоляем голод ход-догами и гамбургерами и не задумываемся над тем, как это всё влияет на организм и до какой степени все эти продукты вредны [1].

На сегодняшний день общественное питание играет все более возрастающую роль в жизни современного общества. И главной целью для общественного питания является стремление части населения к получению здорового питания и формированию рациона с учетом состояния собственного здоровья.

Новой задачей для общественного питания является стремление части населения к получению здорового питания и формированию рациона с учетом состояния собственного здоровья. Данная задача, а также развитие науки о питании человека в целом, требует от персонала предприятий общественного питания внедрения новых технологий и ранее неиспользовавшегося сырья, что влечет за собой определенные трудности при соблюдении санитарно-эпидемиологического режима. В наше время мы употребляем в пищу очень много продуктов, чья экология нарушена, и на переработку которых наш организм тратит слишком много времени, при этом иногда не получая правильных калорий, необходимых для своего развития [2].

Раньше было еще какое-то разделение на полезные продукты и вредные, то сегодня появились новые опасные продукты. Научный прогресс дошел до того, что еда буквально становится ядом. Мало было нитратов, нитритов и пестицидов, так торжество химической промышленности создает все более новых и новых пищевых «монстров». Пищевые добавки, вредные красители и ароматизаторы, генетически модифицированные продукты. И все это на нашу голову, точнее – на желудок, печень, почки.

Когда начинают говорить о последствиях употребления некоторых продуктов питания (а их к продуктам-то отнести порой затруднительно), многие просто

отмахиваются: «Да ведь живем же!» Чтобы жизнь не стала тягостным существованием, нужно обязательно знать, что мы едим и чего надо избегать в любом случае, чтобы не способствовать возникновению и развитию многих заболеваний. Множественные и серьезные исследования постоянно доказывают, что хорошая работа иммунитета напрямую связана с тем насколько правильное питание у человека, что и как он чувствует и о чем думает.

С помощью питания можно:

- повысить общую сопротивляемость организма;
- снизить уровень проникновения вредных химических веществ через физиологические барьеры (желудочно-кишечный тракт, кожу, легкие);
- усилить выделение из организма ядов;
- повысить антитоксическую функцию печени и других органов.

В рационе должно содержаться достаточное количество полноценного белка, который оказывает защитное влияние при воздействии многих вредных химических веществ. Что касается жиров, то их содержание должно быть снижено. Жиры (особенно животные) медленно перевариваются, способствуют застою пищевого комка в пищеварительном тракте и увеличению всасывания пищеварительных веществ из него. Кроме того, это лишняя нагрузка на печень, а она и так борется с избытком вредных веществ. Поэтому надо уменьшить в питании долю продуктов, содержащих животные тугоплавкие жиры (говяжий и бараний), используя в основном жиры растительные и масло сливочное. Углеводы лучше нерафинированные, так как они содержат достаточное количество пищевых волокон (клетчатки, пектина и др.), способствующих выведению из организма вредных веществ [3].

Большое значение имеет снижение поваренной соли, которая может задерживать воду, тем самым, усиливая всасывание вредных веществ.

Важно обеспечить организм антиоксидантами, т.е. веществами, которые препятствуют образованию и распространению свободных радикалов. К ним относятся витамины А, С, РР, В2, В6, бета-каротин, полифенолы, селен и др. Вита-

мин С укрепляет иммунную систему, разрушает свободные радикалы, способствует усвоению витамина Е. Витамин Е действует как противовоздушная оборона. Он нейтрализует вредные вещества, которые попадают в наш организм вместе с вдыхаемым воздухом. Витамин Е действует только при условии, что организм обеспечен достаточным количеством витамина С. Бета-каротин (прогревитамин А) обладает антиоксидантным действием и кроме того, укрепляет кожу, предотвращая её повреждение вредными воздействиями внешней среды (одновременно с витаминами группы В и цинком).

При воздействии шума, вибрации положительный эффект оказывает обогащение питания продуктами, богатыми серосодержащими аминокислотами (метионином, цистином), витаминами С, Е, А, ограничение рафинированных углеводов. Необходимо готовить вареные, тушеные блюда, ограничив соленые, острые, жареные и копченые [4].

Выведению из организма радионуклидов и других вредных веществ помогают следующие растения:

1. Наиболее перспективным считается подорожник большой (его другое название семижильник). Успешно борется с радиацией также одуванчик лекарственный.
2. Из овощей очень эффективны белокочанная капуста (свежая и квашеная), красная свекла в любом виде, морковь, а также арбузы.
3. Радионуклиды можно также вывести из организма с помощью грецких орехов, которые растирают вместе с клюквой или яблоком и съедают натощак. Из круп наиболее эффективна гречка. Но лучше всего очищает организм от радиации зеленый чай.

При обработке круп, овощей и фруктов используются технологии, которые не оставляют в конечном продукте питания полезных веществ. При термической обработке, которую проходят практически все продукты, при температуре выше 45 градусов по Цельсию, гибнут все энзимы. Энзимы (ферменты) – это органические вещества, которые во много раз ускоряют протекающие в клетках реакции, т.е. способствуют быстрому и полному усвоению продуктов питания.

Также, значительно уменьшает ценность продукта многократная механическая обработка [5].

На сегодняшний день экологически чистые продукты должны быть выращены на чистой территории без применения пестицидов, минеральных удобрений, гербицидов и прочей химической радости. Экологически чистыми можно считать продукты, которые произведены из натурального сырья с минимальными посторонними добавками и примесями. Но подобное вряд ли возможно осуществить.

Экологически здоровое питание – звучит как панацея от всех бед в нашей жизни на экологически грязной планете. В настоящее время натуральные продукты основательно вошли и укоренились в нашей повседневной жизни. Но, даже осознавая, благотворность потребления здоровой и экологической чистой пищи, далеко не все спешат включать ее в собственный каждый день рацион.

В заключение следует отметить, что основной задачей для предприятий общественного питания в XXI веке должен стать переход от количественных показателей к качественным. На потребительском рынке смогут остаться только те предприятия общественного питания, продукция которых будет полностью соответствовать требованиям качества и безопасности, принципам здорового питания и сочетаться с представлением современных форм обслуживания.

### ***Список литературы***

1. В.А. Лисовский. Человек, экология, питание и здоровье. «Наука», 2002. С.208.
2. Любава Живая. Экологическое питание: натуральное, природное, живое! «Спорт и культура-2000», 2013 г. С. 336–406.
3. Любава Живая. Экология питания на практике в XXI веке. «Спорт и культура-2000», 2008 год. С.88–92.
4. Зайцева И. Берегите Землю! Берегите...: «Воспитание школьников», 2005. №8. С.77–80.
5. Н.А. Лазаревич. Биотехнологические проблемы современной социальной экологии. «Наука». 2006. С. 143.