

*Чингина Елена Николаевна,*

*Петрозаводский государственный университет*

## **СОВРЕМЕННОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ РЕАЛЬНАЯ ПОЛЬЗА**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены две системы питания: традиционная и современная. Приведено примерное меню этих систем, выявлены наиболее полезные продукты питания в каждой системе. Показаны результаты опроса значимости и осведомлённости студентов Петрозаводского государственного университета о современном правильном питании.

**Ключевые слова:** правильное питание, польза, система.

**Abstract:** This article looks at two power systems: traditional and modern. The approximate menu of these systems is given, the most useful foods in each system are identified. The results of the survey of the importance and awareness of students of Petrozavodsk State University about modern nutrition are shown.

**Keywords:** proper nutrition, use, system.

Темой данной исследовательской работы является проблема правильного питания. Уже сейчас с каждым днём все чаще и чаще на полках магазинов можно встретить множество продуктов питания отнесенных к категории «правильное питание» (далее ПП). О правильном питании говорят в СМИ. ПП стало частью поп-культуры, о нём знают все. Но современное ПП отличается от традиционного, отсюда возникает вопрос о целесообразности и «полезности» такого вида питания.

В данной работе мы будем опираться на информационные статьи и результаты проведенного опроса. В ходе работы была поставлена цель -

выявить является ли ПП действительно полезным способом получения энергии и улучшения здоровья или же это навязанный маркетологами и массовой культурой тренд?

Обращаясь к традиционной системе здорового питания, можно взять в пример здоровое питание в СССР. К отличительным особенностям данной системы питания относятся: сокращение использования продуктов, содержащих углеводы и жиры. Пища подавалась несоленой, специи использовались в минимальном количестве. Требовалось также полностью отказаться от жарки – продукты можно тушить, варить и запекать. Пользовались популярностью супы, салаты из овощей, различные крупы, картофель. Также употребляли творог, молоко, кефир, сметану, рыбу. Считалось, что полезно есть варёную говядину.

Ниже приведен примерный рацион традиционного здорового питания:

1. Завтрак: нежирный творог и овощной салат.
2. Через 2-3 часа: несколько яблок.
3. Обед: постный борщ, можно добавить сметаны, вареное мясо с гарниром.
4. Полдник: кефир.
5. Ужин: отварная рыба и салат (без майонеза).
6. Перед сном: молоко.

Далее приведено описание современной системы здорового питания. В наши дни к «здоровому» питанию был слегка изменен подход. Важно отметить тот факт, что досконально нельзя быть уверенным в стопроцентной полезности «правильного» питания, так как еще не все современные блюда, продукты и подходы к питанию могут положительно влиять на организм. Современное ПП еще не до конца изучено, поэтому невозможно быть уверенным в правильности такого подхода к питанию. Все же, современное ПП происходит из традиционного, но имеет свои отличительные черты: переход от мяса на рыбу/курицу, употребление кисломолочных продуктов и растительного молока вместо обычного коровьего, отказ от фастфуда и

сладостей, сыроедение, вегетарианство, веганство, свежевыжатые соки или смузи. Также сюда можно отнести акцент на употреблении только качественных и полезных продуктов. Среди продуктов, потребление которых сократилось, оказались: мучное (традиционные виды хлеба, выпечка, макароны); сладкое (прежде всего, сахар); колбаса, сосиски, копчености; картофель; жирная тяжелая пища; крепкие алкогольные напитки. В категорию «здоровых, полезных» продуктов, потребление которых возросло в их рационе, респонденты относили: крупы; соки / смузи (натуральные, свежевыжатые); фрукты; овощи, (как сырые, так и блюда из них), зелень; натуральное мясо (говядина), курицу, индейку (охлажденные); молочные продукты; бутилированную воду.

Эти выводы подтверждают исследования Nielsen (глобальная компания-измеритель, предоставляющая данные и маркетинговую информацию), проведенные в 2015 году на основе изучения покупок конкретных категорий товаров и посвященные правильному питанию и здоровому образу жизни. По данным Nielsen, продажи творога в России за последние 3 года выросли более чем на 50% в натуральном выражении, кефира (который является одной из крупнейших категорий на молочном рынке) – на 11%, а йогуртов – на 21%. Категория питьевой воды прибавила за последние 3 года 50% [2].

Среди основных нарушений, которые происходят в организме по причине неправильного или недостаточного питания, можно выделить нехватку животного белка и полинасыщенных жирных кислот, авитаминоз, вызывает дефицит минералов и микроэлементов, а также чрезмерное употребление животного жира.

Если культура и гигиена питания человека недостаточно развиты, это способствует появлению негативных, а иногда и опасных последствий. Среди них можно выделить:

- Нарушается рост.
- Ухудшается умственное и физическое развитие.
- Повышается утомляемость.

- Сонливость в течение всего дня.
- Состояние кожи заметно ухудшается, появляется сухость и бледность кожных покровов.
- Волосы, ногти и зубы заметно портятся, и могут возникать различные заболевания.
- Нарушается работа всех органов и систем в организме. Больше всего страдает ЖКТ.
- Возникает состояние депрессии [1].

Ниже составлен один из вариантов рациона на день:

1. Завтрак: каша (овсяная, пшеничная, гречневая, рисовая), орехи.
2. Обед: гуляш из соевого мяса. Цельнозерновые макароны с нежирным сыром.
3. Полдник: кефир + 1 ч.л. мёда.
4. Ужин: тушеные овощи с куриной грудкой.

Нами был проведен опрос касательно значимости и осведомлённости студентов Петрозаводского государственного университета о современном правильном питании. В опросе приняли участие 18 человек разных полов. Большинство опрошенных 66,7 % считают, что отказ от мяса является одним из путей к ПП. Из всего списка опрошенных 33,7 % не видят разницу между традиционным ПП и «трендовым» ПП. Также немаловажен тот факт, что 77,8 % опрошенных не следуют современному правильному образу питания. 99,4% считают, что современное ПП стало частью поп-культуры. Проводя опрос, мы столкнулись с немаловажной деталью. На вопрос: «Как вы думаете может ли современное здоровое питание улучшить здоровье человека?», - 33,7% ответили, что затрудняются ответить. Следовательно, существует некая неосведомленность о данном подходе к питанию. Так как уже было сказано ранее, современное ПП не изучено до конца с научной точки зрения, следовательно, имеются риски. Следующий вопрос ставил необходимость приучать детей к ПП с детства. 72,2 % опрошенных утверждают, что детей обязательно нужно приучать к ПП с детства. Абсолютно все респонденты

единогласно считают, что соя не способна заменить продукты животного происхождения. 55,6% считают, что современное ПП не требует больших затрат.

Из полученной информации и информации взятой из других различных источников можно сделать выводы, касательно сравнения этих двух таких похожих, но, все же, местами разных систем.

Современное здоровое питание лучше, чем традиционное. В современной системе правильного питания есть всё необходимое для поддержания и улучшения здоровья человека. В ней более широкое разнообразие продуктов. Кроме этого, в ней появляется новый продукт – соя, из которой можно получить множество новых продуктов. Люди могут выбирать, что им подходит больше: продукты из сои или же продукты животного происхождения. Также современное правильное питание позволяет людям с пищевой аллергией найти замену продуктам, на которые имеется аллергия. Но также современное здоровое питание становится трендом. Можно найти множество кафе и магазинов, специализирующихся на ПП. Современное здоровое питание часто рекламируют, продвигают в массы, привлекая к нему все больше и больше людей. Из этого можно сделать вывод, что современное здоровое питание является, как трендом, так и хорошим методом сохранить своё здоровье и даже улучшить его. А больше пользы современная система питания принесет только в сочетании с традиционной.

### **Библиографический список:**

1. Влияние правильного питания на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://growfood.pro/blog/zdorov-e/vliyanie-pravilnogo-pitaniya-na-zdorov-e-cheloveka> (дата обращения 25.09.2019).

2. Тренд здорового питания на российском рынке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.foodmarket.spb.ru/current.php?article=2303> (дата обращения 25.09.2019).