

РОЛЬ ПРОДУКТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Ратушный А.С.

д. т. н, профессор,
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
г. Мичуринск, Россия

Брыксина К.В.

ассистент кафедры технологии продуктов питания
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
г. Мичуринск, Россия

Борзикова С.С., Козлова К.О.,
Колупанова В.Н., Сиротин А.С. –
студенты ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,
г. Мичуринск, Россия

Аннотация: Питание населения является важнейшей социальной проблемой. Изменение образа и снижение уровня жизни, связанное с меньшими потребностями в энергозатратах и пищи, недостаточным поступлением в организм человека витаминов и минеральных веществ и наряду с этим раздельное употребление пищи и биологически активных веществ, повлекло за собой создание функциональных продуктов питания.

Ключевые слова: питание, продукты функционального назначения, здоровье человека.

Ратушный А.С. – alexander.ratush@yandex.ru, Брыксина К.В. – kristina-parusova@rambler.ru

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо нам для пополнения энергетических затрат, построения и обновления клеток, поступления веществ, необходимых для образования ферментов, гормонов и других регуляторов обменных веществ.

Здоровье современного человека напрямую зависит от его образа жизни и питания. Исследования, проводимые в течение многих лет, в НИИ питания РАМН и других научных учреждениях говорят о большом дефиците в рационе человека пищевых волокон, витаминов, микро- и макроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот и других необходимых нашему организму веществ [1].

Питание и человек имеют прямую взаимосвязь. От питания зависит обмен веществ, функции и структура клеток, обеспечение организма пластическими материалами и энергией. Факторами, влияющими на здоровье человека, являются качество и количество употребляемых продуктов.

В России и других странах ведущее место занимают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Одной из главных причин заболевания считается неправильное питание, а именно, переизбыток и неосведомленность в вопросах здорового питания, основными принципами которого являются полноценность и сбалансированность пищи. Во многих развитых странах существуют программы, которые направлены на профилактику ожирения, неинфекционных хронических заболеваний, сахарного диабета. Хронические заболевания человека имеют множество причин, и главная из них - питание [3].

Предупреждение заболеваний, улучшение здоровья населения важно не только для каждого человека, но и для нации в целом. В нашей стране присутствуют два характерных нарушения структуры питания — болезни из-за недостаточного потребления пищевых веществ и болезни из-за чрезмерного употребления пищи. Первое нарушение связано с нехваткой в организме йода, железа и других микро- и макроэлементов, второе же связано с чрезмерным употреблением пищи. Ввиду этих нарушений

возрастает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, анемии, остеопороза, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы. Широкое распространение получила болезнь века — ожирение, которое связано с гипокинезией и избыточной калорийностью продуктов питания, при котором нарушаются сердечно-сосудистая система, механизмы регуляции обмена веществ, функции печени, почек [2].

В нашей стране дефицит нутриентов связан с малым потреблением свежих овощей, фруктов, мясных и молочных продуктов. В настоящий момент в нашей стране и за рубежом производят витаминно-минеральные таблетки и премиксы, однако они не способны удовлетворить полностью норму в пищевых веществах. Главным решением данной проблемы стало введение функциональных изделий, то есть обогащение уже существующих продуктов питания, потребляемых всеми слоями населения.

Здоровое питание - это питание, которое способно обеспечить рост, развитие жизнедеятельности. Постоянное обновление структур тела человека требует непрерывного потребления пищевых веществ и энергии, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Вместе с тем, пища должна быть усвояемой, аппетитной, разнообразной, обладать хорошими органолептическими показателями, насыщать организм, быть безвредной и безупречной в санитарно-эпидемиологическом отношении [1,3].

В соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 г. должна быть решена проблема увеличения доли продукции, обогащенной витаминами, минеральными веществами и биологически активными добавками. Для укрепления здоровья нации необходимо обеспечивать население высококачественной и безопасной пищей.

Производство функциональных продуктов питания становится неотъемлемой частью современной пищевой науки. Это наиболее физиологичный и технологически доступный способ коррекции структуры

питания населения. Наиболее актуальными направлениями создания функциональных продуктов питания на плодоовощной основе являются технологии производства хлебобулочных, кондитерских, мучных изделий с добавлением плодоовощного сырья. В условиях перехода к рациональным формам питания овощи и фрукты, обладая высокой пищевой и биологической ценностью, приобретают все большее значение. В последние годы появилось значительное число исследований и рекомендаций по использованию фруктовых и овощных добавок в производстве мучных кондитерских и хлебобулочных изделий [1, 2].

Анализ исследованных данных позволил сделать вывод о том, что функциональные продукты питания играют важную роль в концепции здорового питания. Для решения проблемы обеспечения населения полноценными, доступными и безопасными продуктами питания в настоящее время в нашей стране усиленно проводятся исследования и научные работы в целях создания новых видов продуктов при государственном участии, поддерживающем развитие научных исследований в той области, обеспечивающем расширение технико-технологических возможностей пищевой промышленности по созданию продуктов с выраженными функциональными характеристиками.

Список литературы:

1. Просеков, А.Ю. Научные основы производства продуктов питания: Учебное пособие / А.Ю. Просеков. - Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. - Кемерово, 2005. - 234 с.
2. Теплов, В.И. Функциональные продукты питания: Учебное пособие/ В.И. Теплов, В.Е. Боряев, Н.М. Белецкая, Н.Т. Пехтерева – М.: А-Приор, 2008. – 240 с.
3. Шванская, И.А. Перспективные направления создания продуктов функционального назначения на основе растительного сырья: науч. аналит. обзор/ И.А. Шванская. — М.: ФГБНУ «Росинформагротех», 2012. - 144 с.

THE ROLE OF FUNCTIONAL PURPOSE PRODUCTS IN HUMAN FEED

Ratushny A.S.

Doctor of Technical Sciences, Professor,
Michurinsk state agricultural university,
Michurinsk, Russia

Bryksina K.V.

Assistant of the Department of Food Technology
Michurinsk state agricultural university,
Michurinsk, Russia

Borzikova S.S., Kozlova K.O.,

Kolupanova V.N., Sirotin A.S. -

students of Michurinsk state agricultural university,
Michurinsk, Russia,

Annotation: Nutrition of the population is the most important social problem. Changing the image and lowering the standard of living associated with lower energy consumption and food requirements, inadequate intake of vitamins and minerals into the human body and, at the same time, the separate use of food and biologically active substances, led to the creation of functional foods. In Russia, the appearance of such products on the market is far ahead of the knowledge of them both from the medical community and from the technologists who develop and produce these products, and even more so among the population.

Key words: food, functional products, human health.

Ratushny AS - alexander.ratush@yandex.ru, Bryksina K.V. - kristina-parusova@rambler.ru.

