

УДК 664

Сергей Масанский, Анна Макаренко, Анастасия Болсун
МГУП, Республика Беларусь

УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ В ПИТАНИИ ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ

Sergey Masanskiy, Anna Makarenko, Anastasiya Bolsun
HEALTH RISKS FOR A MODERN MAN DUE TO CONSUMPTION OF
PROCESSED FOODS IN HIS DIET

Жизнь современного человека все больше отдаляет его от природы, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Если рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4-5 тыс. ккал в сутки, что исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ, то сегодня ценность рациона в 2 раза меньше, из-за сокращения энергозатрат. При этом увеличилось потребление консервированной пищи, пищи подвергнутой различным технологическим обработкам, что также негативно сказывается на ее полноценности. Переработанные пищевые продукты делают таким образом, чтобы они вызывали максимальное привыкание, и вам хотелось бы вновь и вновь покупать их и есть. Переработанные продукты – причина немалой части проблем со здоровьем. Итак, каковы угрозы здоровью:

1. Недостаток клетчатки. В процессе переработки сырья, производители чаще всего уничтожают всю или почти всю клетчатку, поскольку она не переваривается, влияет на вкус и консистенцию готового продукта. Но проблема в том, что клетчатка нам необходима. Она служит пищей полезным бактериям и замедляет усваивание того, что вы съели, помогая регулировать уровень инсулина. Она же помогает непереваренным остаткам пищи быстрее и легче проходить через кишечник.

2. "Исчезающие" калории. Такие переработанные продукты обманывают наш мозг, заставляя его верить, что раз насыщения не произошло, то и потребления калорий тоже – мозг посылает биохимические импульсы на продолжение приема пищи. Такие продукты перевариваются очень быстро, даже быстрее, чем сахар, что становится причиной инсулинового цунами.

3. Недостаток омега-3 жирных кислот. Производители намеренно удаляют из состава продуктов жирные кислоты омега-3, поскольку, они портятся значительно быстрее всех прочих жирных кислот. Омега-3 необходимы организму человека для борьбы с воспалениями.

4. Избыток жирных кислот омега-6. Замена омега-3 на более дешёвые омега-6 добивает организм, пытающийся справиться с последствиями плохого питания. Злоупотребление жирами омега-6 приводит к ослаблению иммунитета, гипертонии и другим сердечно-сосудистым расстройствам, к развитию воспалительных процессов и даже онкологии.

5. Избыток трансжиров. Часто производителям нужно, чтобы жиры были твёрдыми, поэтому они изобрели процесс насыщения жидких жиров омега-6 дополнительным водородом. То, что получается в итоге, на этикетках, покупаемых нами продуктов, называется "частично гидрогенизированными жирами". Они известны как трансжиры. Их молекулярная конфигурация такова, что организм неспособен их расщепить. То есть, они обладают неприятным свойством оседать на стенках сосудов и артерий, в результате чего сердце начинает стучать с таким звуком, как будто кто-то толстый и потеющий стягивает с себя резиновый гидрокостюм.

6. Недостаток важных микроэлементов. Всем известно, что переработанные продукты содержат невероятно мало витаминов и минералов, кроме тех, которые

противоестественным образом добавлены в них после того, как содержащиеся в сырье были уничтожены в процессе обработки.

7. Слишком много эмульгаторов. Очень часто производители добавляют в продукты ингредиенты, призванные продлить срок их хранения и избежать расслоения, которое делает их товар неаппетитным. Эмульгаторы становятся одной из причин распространения ожирения, синдрома резистентности к инсулину и воспалительных заболеваний кишечника. Эмульгаторы разрушают защитный слой кишечника и нарушают в нем баланс бактерий.

8. Слишком много соли. Соль в этих продуктах не содержит йода. Основные источники йода – это морепродукты и йодированная соль. Если вы не живете у моря, едите мало морепродуктов и не используете йодированную соль, то подвержены риску йододефицита. Он может привести к опухолям щитовидной железы, узловому зобу, нарушениям метаболизма, выпадению волос и общему ухудшению здоровья.

9. Слишком много искусственных добавок. Существует около 6 000 самых разных химических соединений, широко используемых в индустрии переработки продуктов питания. Они меняют цвет продукта, стабилизируют его консистенцию, создают его текстуру, размягчают, увеличивают срок его хранения, подслащивают, скрывают неприятные запахи.

Однако плюсы технологической обработки неоспоримы: еда стала дешевле и ее можно поставлять в любую точку мира. Химические добавки призваны продлить срок годности продуктов и воздействовать на наши рецепторы: компенсировать вкус бывшей когда-то свежей еды. Побочный эффект – вредные вещества попадают в организм и отравляют его. Именно поэтому необходимо сокращать и по возможности исключать переработанные продукты из рациона, а взамен ориентироваться на здоровое питание. Несмотря на огромное количество информации о питании в сети и книгах, создать общую картину сбалансированного рациона довольно сложно. Прочитав книги о здоровом питании такие, как «Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу. М.Мосс», «Нарушение углеводного обмена. К.Монастырский», «Функциональное питание. К.Монастырский», «Естественное питание. Дж.Бонд» было выяснено, что во всех этих книгах имеется свое представление о здоровом питании, каждый автор предлагает разные продукты для поддержания этого питания. Но, конечно, не смотря на различия взглядов, имеются и сходства.

Обобщив всю изученную информацию, можно дать следующее определение здоровому питанию. Здоровое питание – это не временная диета для поправления здоровья, это образ жизни, благодаря которому организм постоянно обеспечивается необходимыми полезными веществами и ферментами. Для себя определили следующие принципы здорового питания: исключение сахара и соли из питания или употребление их в минимальных количествах; сократить употребление жира до минимума; избегать продуктов с содержанием сахарного сиропа; уменьшить потребление хлеба и хлебобулочных изделий; употребление свежих овощей (салат-латук, томаты, перец) и фруктов (яблоки, грейпфруты, авокадо); употребление рыбы; употребление орехов в умеренных количествах; замена черного чая на зеленый. Однако здоровое питание не будет эффективным, если не соблюдать здоровый образ жизни, не давать хотя бы минимальные физические нагрузки организму.