

УДК 338.439

***ИССЛЕДОВАНИЕ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА НАСЕЛЕНИЯ КАК
ПРЕДПОСЫЛКА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ***

Карх Д.А.

д.э.н., профессор,

Уральский государственный экономический университет,

Екатеринбург, Россия

Аббазова В.Н.

Старший преподаватель

Уральский государственный экономический университет,

Екатеринбург, Россия

Аннотация

В рамках данной работы авторами проведен анализ результатов научных исследований в области питания, сохранения здоровья и работоспособности взрослого населения, работающих в тяжелых и вредных условиях труда, лиц с повышенным уровнем физической активности и подходов к разработке специализированных продуктов функционального назначения. Внесение в рацион питания специальных, функциональных пищевых продуктов для систематического употребления отдельными группами населения, благоприятно влияет на снижение риска возникновения и развития заболеваний, в том числе связанных с профессиональной деятельностью, сохраняет и улучшает показатели состояния здоровья. Результаты исследования могут быть использованы в российской практике при построении сбалансированной модели потребления продуктов питания для различных групп потребителей, а также в сфере общественного питания.

Ключевые слова: функциональное питание, гигиена питания, физическая подготовка, структура питания, пищевой рацион

RESEARCH OF THE POPULATION'S DIET AS A PREREQUISITE FOR THE DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL FOOD PRODUCTS

Karkh D.A.

*Doctor of Economics, Professor,
Ural State University of Economics,
Yekaterinburg, Russia*

Abbazova V.N.

*Senior Lecturer,
Ural State University of Economics,
Yekaterinburg, Russia*

Abstract

In the framework of this work, the authors analyzed the results of scientific research in the field of nutrition, health and productivity of the adult population working in arduous and harmful working conditions, persons with an increased level of physical activity and approaches to the development of specialized products with a functional purpose. The introduction into the diet of special, functional foods for systematic consumption by certain groups of the population, has a favourable impact on the reduction of the risk of occurrence and development of diseases, including occupational diseases, preserves and improves health indicators. The results of the study can be used in Russian practice in the construction of a balanced food consumption model for different groups of consumers, as well as in the field of public catering.

Keywords: functional nutrition, food hygiene, physical fitness, food structure, diet.

Глобальная пандемия COVID-19 и развитие социума в постковидный период характеризуется снижением физической и возрастанием психологических нагрузок, изменением общего ритма жизни. Вследствие чего возникает потребность в переосмыслении структуры пищевого рациона населения в сторону его рационализации. В условиях негативного воздействия

окружающей среды, при повышении экологического риска необходимо рассматривать нерациональное питание как фактор, влияющий на снижение иммунитета, и причину угрозы возникновения различных заболеваний. Ключевая задача состоит в правильном формировании культуры здорового питания населения, включая в рацион необходимое количество фруктов и овощей, обеспечении организма человека витаминами и микроэлементами. Актуальными остаются вопросы организации питания отдельных групп потребителей, изучения их здоровья и образа жизни. Приоритетным направлением в области развития пищевой промышленности является разработка современных технологий производства функциональных продуктов питания, способствующих снижению риска возникновения и развития заболеваний, в том числе связанных с профессиональной деятельностью, восполнению дефицита питательных веществ, улучшению показателей здоровья человека.

Цель исследования. Провести анализ научных разработок в области питания, сохранения и улучшения показателей здоровья и работоспособности взрослого населения, задействованного в тяжелых и вредных условиях труда, лиц с повышенным уровнем физической активности и подходов к разработке специализированных продуктов функционального назначения.

Методика и организация исследования. В качестве материала для исследования использованы научные разработки по проблемам организации питания взрослого населения, в том числе отдельных групп, занятых в производстве. В процессе подготовки проведен анализ научных данных и исследований за период с 2016 по 2023 г., опубликованных в международных базах данных. В работе использовались структурно-логистический и аналитический методы исследования.

По данным Управления Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации усиливается отклонение от норм питания

населения, прослеживается дисбаланс потребления белков, жиров и углеводов (рис.1)

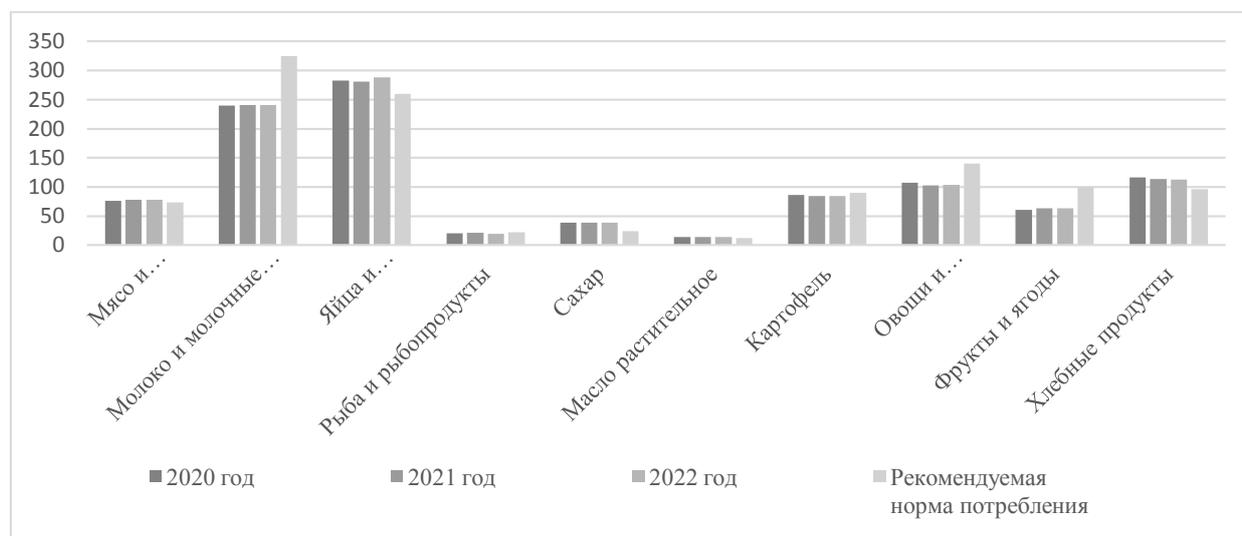


Рис. 1 - Среднедушевое потребление основных групп продуктов питания населением Российской Федерации, кг/год [1,2]

На фоне недостатка в рационе питания населения растительной пищи наблюдается повышенное употребление сахаров и хлебных продуктов. На формирование сбалансированной модели потребления продуктов питания оказывают влияние не только факторы среды обитания человека, но и вредные производственные условия. Вопросам организации питания и профилактике возникновения заболеваний, связанных с тяжелыми, вредными условиями труда, в настоящее время уделяется все больше внимания. Употребление функциональных продуктов питания позволяет снизить риск возникновения и развития заболеваний, уменьшить степень влияния неблагоприятных факторов производства и окружающей среды на организм человека, восполнить дефицит питательных веществ, улучшить показатели физического здоровья человека.

С учетом таких особенностей как возраст человека, наличие заболеваний, сфера профессиональной деятельности, вредные условия на производстве, особенности места пребывания человека и т.д., определяются задачи и способы

использования функциональных продуктов питания, что позволит достичь максимального эффекта от их употребления.

Вопросами изучения влияния пищевого фактора на функциональное состояние организма отдельных групп населения занимаются многие отечественные и зарубежные ученые. Так, разработанная рецептура лечебно-профилактического напитка, обогащенного пектином на основе жимолости, способствует сохранению здоровья и поддержанию работоспособности занятых на промышленных предприятиях с вредными условиями труда [3]. В рационе, разработанном специально для участников космических программ, соблюдается баланс белков и жиров, но присутствует дефицит углеводов, который восполняется за счет дополнительной части рациона [4].

При подготовке к соревнованиям, проведении тренировочного процесса, спортсменам необходимо восполнять недостаток определенных нутриентов. В случае отклонений биохимических показателей от нормы и выявлении железодефицитного состояния у спортсменов, в рацион необходимо включать специализированные продукты, обогащенные лактоферрином или железом, при невозможности получения железа из обычных продуктов питания [5]. В исследовании Латкова Н.Ю. научно доказана эффективность применения биологически активных добавок в питании биатлонистов [6].

Государственная политика в области питания способствует формированию ценности экологии и гигиены питания, созданию просветительских программ по вопросам здорового питания для разных категорий и групп населения, что позволит повысить уровень качества жизни населения, увеличить продолжительности жизни, улучшить демографическую ситуацию в стране. Внесение в рацион питания специальных, функциональных пищевых продуктов для систематического употребления отдельными группами населения, благоприятно влияет на снижение риска возникновения и развития заболеваний, в том числе связанных с профессиональной деятельностью, сохраняет и улучшает показатели состояния здоровья. Результаты исследования

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

могут быть использованы в российской практике при построении сбалансированной модели потребления продуктов питания для различных групп потребителей, а также в сфере общественного питания.

Библиографический список:

1. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru>
2. Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания: Приказ Минздрава России от 19.08.2016 N 614 (ред. от 30.12.2022) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_204200/
3. Рубашанова Е.А., Бакайтис В.И., Алимарданова М.К., Позняковский В.М. Лечебно-профилактический напиток с пектином и витаминами для работающих во вредных условиях труда // Индустрия питания / Food Industry. 2018. №4.
4. Добровольский В.Ф. Использование современных технологий для разработки и обеспечения питанием космонавтов // Индустрия питания / Food Industry. 2016. №1 (1).
5. Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Раджабкадиев Р.М., Соколов А.И., Семенов М.М., Выборная К.В., Никитюк Д.Б., Набатов А.А., Мартыканова Д.С., Мавлиев Ф.А., Янышева Г.Г., Назаренко А.С. Влияние пищевого поведения спортсмена, занимающегося академической греблей, на параметры его пищевого статуса // Наука и спорт: современные тенденции. 2021
6. Латков Н.Ю. Исследование влияния пищевого фактора на метаболические процессы организма спортсменов, испытывающих сверхвысокие нагрузки // Индустрия питания |Food Industry. 2018. Т. 3. № 1. С. 20–25. DOI: 10.29141/2500-1922-2018-6-1-3.

Оригинальность 93%