

ГОУ СПО «Оренбургский государственный
профессионально-педагогический колледж»



Аналитическое исследование

на тему

«Здоровое питание –

основа здорового образа жизни»



Оренбург-2008

ГОУ СПО «Оренбургский государственный
профессионально–педагогический колледж»

Отделение «Технологии пищевых производств»

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

на тему:

«Здоровое питание – основа здорового образа жизни»

Выполнили: Дрофа Е.
Николаева В.

Руководитель:
преподаватель спецтехнологии
Романенко Т.А.

Оренбург, 2008

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное здоровое питание – важнейшее условие поддержания здоровья нации, один из основополагающих моментов здорового образа жизни.

Именно укрепление и охрана здоровья людей на протяжении всей их жизни является главной целью, заложенной в глобальную стратегию всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье для всех», принятой в 1981 году всеми странами – членами ВОЗ и одобренной Генеральной Ассамблеей ООН.

Одним из основных принципов, изложенных в Концепции государственной политики в области здорового питания населения РФ, является положение о том, что «питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах, но и выполнять профилактические и лечебные цели».

Питание является основным фактором долголетия, воспроизводства человека, качества его жизни. Как показывают исследования ученых, потеря трудоспособности человека на 50% обусловлена пищевым рационом.

Рациональное питание детей и взрослых – важнейшее условие поддержания здоровья нации, один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья.

Цена вопроса о продовольственной безопасности страны чрезвычайно велика. Прежде всего, это обеспечение населения высококачественными продуктами питания и микробиологическая безопасность продуктов.

В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она дает энергию, силу, развитие, а при грамотном ее употреблении – и здоровье. Можно с определенной уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с ее же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить, принимать алкоголь, наркотики и т.д.) можно:

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройным и моложавым;
- быть физически и духовно активным.

Целью данного исследования является анализ влияния различных хлебобулочных изделий на здоровье человека

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Путь к здоровью через изменение структуры питания является наиболее простым и доступным.

Одним из важнейших продуктов питания населения России является хлеб, он покрывает свыше 30 % потребности организма в калориях, на треть в белках, более чем на половину в витаминах группы В, солях фосфора и железа, содержит пищевые волокна, кальций, минеральные вещества. Сложные углеводы хлеба снижают уровень холестерина и помогают в борьбе с диабетом. Как ежедневный продукт питания, он является наиболее удобным объектом для обогащения.

Мировой и наш опыт свидетельствуют о резком росте объемов продаж хлебной продукции, относящейся к группе «здоровье». По данным МГУПП, хлебобулочные изделия, предназначенные для профилактического и лечебного питания, приобретаются потребителем в долях: для лечения различных заболеваний – 9,4 %, для профилактики здорового образа жизни – 55,4 %; для восстановления после приема антибиотиков – 0,2 %.

Для решения вопроса «оздоровления» ассортимента хлеба разработано значительное количество разнообразных хлебобулочных изделий в целях лечебного питания людей. Кроме того, имеется расширенный ассортимент изделий для профилактического питания, предназначенных для лиц, проживающих в экологически неблагоприятных регионах, для рабочих тяжелых профессий, детей дошкольного и школьного возраста и пожилых людей.

Приоритетным направлением является развитие региональных аспектов формирования структуры питания и, соответственно, рационального ассортимента хлебобулочных изделий функционального назначения, для конкретных регионов с учетом их климатических, демографических, экологических особенностей, дефицита тех или иных пищевых веществ в рационе питания населения.

В последние годы для России стала особенно острой проблема дефицита белка. Наиболее перспективным считается использование в качестве белоксодержащего сырья соевой муки, содержание белка в которой 30 – 50 %, т. е. выше чем в пшенице в 3 раза, витаминов В1, В2 - в 2, кальция и калия – 2 - 3,5 раза, пищевых волокон – в 2 раза. Разработано более 20 видов хлебобулочных изделий с продуктами переработки сои, содержание белка в них на 18 - 32 % выше по сравнению с изделиями из пшеничной муки.

В ГОСНИИХП проведены исследования по разработке биоактивированных соевых продуктов и технологий хлебобулочных изделий с их использованием. Установлено, что при проращивании соевых бобов снижается на 90-95% активность ингибиторов протеаз, содержание тетра - и трисахаридов (не расщепленных при переваривании) – на 85 – 90 %. Повышается синтез витаминов С в 600раз, В2, В6, В12, Н – в 3 - 6 раз.

Наиболее распространенными становятся изделия с добавками адсорбирующего свойства – пищевыми волокнами. Волокна играют важную роль в активации процессов обмена веществ и выведении из организма вредных про-

дуктов жизнедеятельности, помогают избегать желудочно-кишечных заболеваний, и возможно предотвращать некоторые виды рака. Изделия с повышенным содержанием пищевых волокон рекомендуются при ожирении, сердечно - сосудистых заболеваниях и для массового питания населения городов и регионов с неблагоприятными экологическим условиями.

Зерновой хлеб из целого пророщенного зерна пшеницы сохраняет все аминокислоты и витамины, содержит пищевые волокна. Употребление этого хлеба самый простой и естественный путь к оздоровлению. Он улучшает состояние всей пищеварительной системы, эффективен в диетотерапии больных, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, а также заболеваниями гастроэнтерологии, способствует выведению из организма радионуклеидов и других ядовитых веществ.

Как детское функциональное питание Екатеринбургский медицинский центр профилактики и охраны здоровья разработал хлеб «Солнышко», с добавлением 10 % муки из зародышей пшеницы. Хлеб «Тонус» рекомендован Институтом питания всем группам населения, а также для диабетического и лечебного, дошкольного и школьного питания.

Лечебно-профилактический, бездрожжевой хлеб «Тибет» из пророщенного зерна, у которого, вследствие наличия в нем оболочек, содержание витаминов на 15-30 %, микроэлементов в 1,5 - 4 раза и пищевых волокон в 7 раз выше, чем в хлебе из муки, особенно полезен при разбалансированном питании и низких физических нагрузках. При его употреблении повышается устойчивость к инфекционным заболеваниям, налаживается работа желудочно-кишечного тракта. Наличие экстракта люцерны в хлебе «Тибет» способствует усвоению витаминов группы В, а отсутствие дрожжей исключает подавление витаминов этой группы в кишечнике, что ведет к нормализации обмена веществ. В состав хлеба «Тибет» входят различные добавки, действие которых усиливается благодаря комплексному действию компонентов хлеба. Разработаны композиции: с добавлением овса и сои – «Тибет спортивный»; с добавлением овса, сои и амаранта – «Тибет олимпийский»; с добавлением овса, сои и ламинарии – «Тибет морской»; а также хлеб с добавлением грецких орехов, изюма, чернослива, кураги, капусты, сыра.

Содержание витаминов, микроэлементов, минералов и пищевых волокон в 100 граммах хлеба «Тибет морской»

<i>Наименование компонентов</i>	<i>Хлеб «Тибет морской»</i>	<i>Обычный хлеб 1 сорт</i>	<i>Выполняемая функция компонентов хлеба</i>
Пищевые волокна	7,7	1,12	Очищение кишечника
Витамины: В1	0,3	0,15	Усвоение белков и углеводов
В2	0,12	0,08	
В6	0,37	0,17	Усвоение животного белка
В3	3,1	1,51	Транспорт кислорода в клетке

Р	292	60	Укрепляет стенки сосудов
РР	4,26	0,8	Участвует в жировом обмене
Е	3,9	2,3	Секреторная функция желудка
Калий (мг)	201	120	Повышает проводимость клеточных мембран
Магний (мг)	64	51	Формирует мышцы
Натрий (мг)	71	396	Снижает проводимость клеточных мембран
Кальций (мг)	40	17	Основа костной ткани
Кремний (мг)	39	0	Синтез кости и хряща
Железо (мкг)	4100	1860	Транспорт кислорода к клетке
Цинк (мкг)	1973	736	Воспроизводительная функция
Марганец (мкг)	2520	1120	Жировой обмен в печени
Бор (мкг)	142	37	Формирование зубной эмали
Кобальт (мкг)	4,3	2,4	Синтез витамина В12 ,усвоение железа
Йод (мкг)	407	1,5	Синтез ферментов, щитовидная железа
Хром (мкг)	3,7	3,1	Усиливает действие инсулина
Селен (мкг)	47	3	Разрушает опухолевые клетки, транспорт кислорода
Фтор (мкг)	50	22	Формирование зубной эмали, защита от кариеса

Для людей, ведущих активный образ жизни и заботящихся о своем здоровье, разработано новое ассортиментное направление – «Фитнес», в котором представлены различные виды хлеба - мюсли. Это не имеющий аналогов тип хлеба. В рецептуре его зерновые и семечковые, орехи, сухофрукты, цукаты. Он отличается исключительной биологической ценностью, повышенным содержанием микроэлементов. Созданы специальные сорта с содержанием белка на уровне мяса.

К продуктам с лечебно - профилактическими свойствами можно отнести и хлеб с гречневой мукой. Она характеризуется повышенным содержанием белка, витаминов группы В и оптимально сбалансированным содержанием аминокислот. Отсутствие белка глютена позволяет применять данную муку больным целиакией (глютеновой энтеропатией), а благодаря низкому ГИ гречневую муку можно рекомендовать людям, страдающим сахарным диабетом. На основании исследований, проведенных МГУПП, установлено, что гречневую муку целесообразно применять в смеси с пшеничной мукой высшего сорта в количестве 5 – 20 % при производстве хлеба из муки высшего сорта с использованием жира и сахара, улучшая тем самым его органолептические показатели и придавая хлебу характерный гречишный аромат. В настоящее время ведется разработка технологических рекомендаций.

Концентрат пользы и вкуса - хлеб из овса. Овес богат комплексными углеводами, высококачественными белками и клетчаткой, жирами, содержит большое количество незаменимой аминокислоты – лизина (до 8,5%). Хлеб с

добавлением овса, либо овсяных смесей сочетает в себе отличный вкус и полезные свойства. Разработаны также оригинальные способы производства хлебобулочных изделий с добавлением 40 - 60% льняной муки от общего количества муки.

Российские медики неоднократно заявляли, что недостаточное потребление витаминов и минералов – особенно у детей – не только все заметнее отражается на общей заболеваемости, но и реально угрожает жизнеспособности нации в целом. Во многих странах мира почти на 70% возросло потребление хлебобулочных изделий, обогащенных витаминами и минералами. Витаминизированный хлеб - это уже не редкость для российского потребителя. При ответе на вопрос, какую продукцию наиболее часто покупают, 17 % ответили – витаминизированные хлебобулочные изделия.

В случае потребления в пищу витаминизированного хлеба поступление в организм биологически активных добавок происходит естественным путем, без дополнительных усилий. Внедрением технологии витаминно-минерального обогащения хлебобулочных изделий на российском рынке занимается компания ООО «Мир биотехнологий». Ими разработаны технологии приготовления хлеба «От Михалыча», «Свежий» с витаминами и железом и др. Витамины могут быть добавлены в виде отдельных препаратов или в составе пищевого витаминного концентрата и натурального сырья, богатого витаминами.

Вырабатываемая сейчас мука «Витазар» из жмыха зародышей пшеницы, позволила разработать нормативную документацию на изделия хлебобулочные «Витазар» из пшеничной муки и смеси ее с ржаной. Хлебопекарные предприятия России в последние годы используют препараты «Валете», «Флагман», «Флагман 1» и другие для специальных сортов изделий, обогащенных витаминами.

Хлебозавод в Новом Уренгое освоил производство «Хлеба с шиповником», обладающим повышенной пищевой ценностью, т. к. в рецептуру теста помимо шиповника включены пектиновые смеси, морская капуста, хмель, боярышник и морковь. Изменяет пищевую ценность хлебобулочных изделий, обогащая их полисахаридами, минералами, органическими кислотами и введение вторичных продуктов переработки ягодного сырья.

В последние годы в хлебопекарной промышленности находят широкое применение пищевые добавки различного принципа действия. Пищевые добавки – это природные или синтезированные вещества, преднамеренно вводимые в пищевые продукты и позволяющие регулировать функциональные свойства пищевых продуктов. Применение пищевых добавок возможно только в том случае, если они не угрожают здоровью населения. Вопросы о допустимости пищевых добавок к применению в России регламентируются «Гигиеническими требованиями к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов».

Все большее внимание медиков и специалистов по рациональному питанию в нашей стране и за рубежом привлекает бета - каротин как средство, способствующее восстановлению нормальных иммунных реакций, снижению риска сердечно - сосудистых, онкологических и других заболеваний. Для обо-

гащения хлебобулочных изделий используют как природный каротин (концентраты моркови, тыквы, шиповника, облепихи и др.), так и каротин, произведенный промышленным способом.

Большое значение приобретает решение вопроса обогащения хлебных изделий кальцием, особенно для жителей районов с повышенным загрязнением окружающей среды. Потребность человека в кальции при потреблении 500 г хлеба в сутки покрывается только на 12 - 20%. Но так как наиболее доступным и употребляемым продуктом питания продолжает оставаться хлеб, обогащение кальцием хлебобулочных изделий является оправданным. Например, в Италии практически весь ассортимент детских продуктов на зерновой основе обогащается кальцием.

К числу наиболее перспективных кальцийобогащающих добавок и улучшителей муки в хлебопечении относится лактат кальция. Он легко усваивается организмом, не раздражает слизистую оболочку желудка. Установлен оптимальный диапазон дозировок лактата кальция пищевого при производстве пшеничных хлебобулочных изделий - 0,5 - 0,7 % к массе муки. Результатом этих исследований стала разработка рецептур булочных изделий торговой марки «Отрада» с добавкой лактата кальция и необходимой документации на их производство.

В последние годы все больше внимание исследователей привлекает селен. Постоянное поступление селена в наш организм необходимо для поддержания нормального функционирования всех органов и систем организма. По мнению академика Е.И.Чазова, генерального директора кардиологического центра Министерства здравоохранения РФ, если программа профилактики селенодефицита начнет реально работать в масштабе всей страны, то за год можно спасти до 600 тысяч больных сердечно - сосудистыми заболеваниями. Для реализации программ оздоровления нации торговая фирма «Селеновый двор» предлагает производителям хлеба селено - содержащие сиропы.

Одной из ведущих проблем мирового здравоохранения является анемия – железодефицитное состояние. Для решения этой проблемы разрабатываются рецептуры хлебобулочных изделий из муки пшеничной высшего и первого сортов, обогащенных препаратами железа и витаминов.

К числу актуальных относится и проблема йодной недостаточности у населения. Йод – обязательный микроэлемент рациона питания человека. Использование йодсодержащих добавок (йодированной соли, йодированных дрожжей, йодказеина и т. д.) при производстве хлебобулочных изделий является одним из эффективных способов борьбы с йододефицитом.

Одним из перспективных способов является и обогащение хлеба нетрадиционным масличным сырьем из местных ресурсов. Масличные культуры содержат сложный комплекс фитохимических соединений, состав которых позволяет рассматривать их в качестве сырьевого источника для производства биологически активных добавок широкого профиля терапевтического воздействия. Среди перспективных видов дополнительного нетрадиционного масличного сырья практический интерес для хлебопеков представляют семена тыквы, арахиса и, в частности, арахисовая масса (АМ).

В состав ее входят липиды, большое количество растворимых белков, хорошо усвояемых организмом человека, значительное количество витамина В1 и небольшое количество витаминов РР и Е. В настоящее время разработан комплект документации на новый вид хлеба «Лабинский» из муки пшеничной, сбалансированный по питательным веществам, с хорошими качественными показателями и высокой пищевой и биологической ценностью.

Растет интерес потребителей к гликемическому индексу. Продукты с низким ГИ обеспечивают более длительное насыщение, поскольку глюкоза в кровь поступает медленно, включение их в рацион питания благоприятно сказывается на содержании сахара в крови. Концентрат для хлеба «Мультисид БрэдМикс» международной группы Bakels самый успешный новый продукт, направленный на оздоровление питания. Это уникальная сбалансированная базовая смесь для производства многозернового хлеба с низким ГИ. Он завоевал признание в Великобритании, странах Скандинавии, Австралии, Новой Зеландии, прошел испытания в России, а для разъяснения основ диеты с низким ГИ в Интернете создан сайт.

В соответствии с состоянием рациона питания в каждом регионе создаются конкретные программы развития и производства диетических изделий.

Нами была изучена структура ассортимента хлебобулочных изделий в городе Оренбурге. Несмотря на коренные изменения форм собственности, переход к рыночной экономике и появлению многих пекарен, 80% общей выработки хлебных изделий составляет формовой и подовый хлеб, остальные - батоны, другие булочные и сдобные изделия, бараночная и сухарная продукция. Очевидно, такая структура сохранится и в перспективе, но в последнее время определяющим фактором в ассортименте и объемах производства становятся цены и покупательная способность населения.

Рассматривая предполагаемые изменения ассортимента хлебобулочных изделий города Оренбурга на ближайшие годы, следует подчеркнуть такие тенденции. Закрепились в качестве массовых сортов формовой хлеб из пшеничной муки первого сорта и хлеб из смеси пшеничной муки и ржаной обдирной. В то же время без достаточных оснований сократилось производство самого массового в прошлом дешевого пшеничного хлеба из муки второго сорта. Одной из причин такого положения могут быть действия мукомольных предприятий, которым более выгодно перерабатывать пшеницу в муку высшего сорта и в результате полезная во всех отношениях пшеничная мука второго сорта стала дефицитной.

Ожидается, что выпуск хлеба из пшеничной муки второго сорта и смеси пшеничной и ржаной обдирной будет возрастать.

В производстве булочных, сдобных, бараночных и сухарных изделий существенных изменений не наблюдается, особенно в городе.

В производстве диетических изделий и продукции профилактического назначения г. Оренбурга заметных изменений не происходит, хотя их выработка в общем объеме незначительна. Очевидно, одной из причин такого положения является недостаточная реклама и слабая заинтересованность производителей, ориентированных на поточный выпуск.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизнь можно как удлинить, так и укоротить: здесь важно, что мы едим и как мы едим. Специалисты и работники пищевой промышленности и должны являться своего рода «проводниками» представлений и принципов в области питания, реализуя их в повседневную пищу для большинства масс людей.

Введение в рецептуру хлеба компонентов, придающих лечебные и профилактические свойства и оказывающих существенное влияние на качественный и количественный состав рациона питания человека, позволяет решить проблему профилактики и лечения различных заболеваний, связанных с дефицитом тех или иных веществ.

Список литературы

1. Васильева Н.В. Витаминизация хлеба - актуальная задача для пекарей России // Хлебопечение России.- 2007. - № 4. – с. 28.
2. Веденева М.М. Здоровье в хлебе // Хлебопечение России. – 2007. № 5. – с. 16.
3. Васильцова Н.Н. Успешное сотрудничество на благо человека // Хлебопечение России. - 2007. - № 3. – с. 17.
4. Вершинина О.Л., Росляков Ю.Ф. Хлеб с использованием семян арахиса // Хлебопек. - 2007. - № 4. – с. 28 -30.
5. Гаврилова О.М., Матвеева И.В., Вакуленчик П.И. Приготовление хлеба с использованием гречневой муки // Хлебопечение России. - 2007. - № 3. – с. 14.
6. Егорова М. Хлеб «Довольство» - доступный хлеб к оздоровлению нации // Хлебное дело.- 2007. - № 1-2. – с. 14.
7. Евелева В.В., Новицкая И.Б., Кузнецова Л.И. Лактат и нитратсодержащие добавки для хлебобулочных и мучных кондитерских изделий // Хлебопек.- 2007. - № 1. – с. 28 - 31.
8. Ковалевская Т.Г. Хлеб для диабетиков и оздоровительного питания от ООО «Биями» // Хлебопек.- 2007. - № 5. – с. 45.
9. Матвеева И.В. Роль хлеба в питании населения // Хлебопек.- 2007. - № 6. – с. 16-18.
10. Письменный В.В. Морская тема для хлебопеков // Хлебопек.- 2006. - № 1. – с. 54 -55.
11. Рогов А.А. Хлебобулочные изделия с витаминами и железом // Хлебопечение России. - 2003. - № 3. – с. 40.
12. Рогов А.А. Способ обогащения хлеба витаминами // Хлебопечение России. - 2003. - № 5. – с. 18.
13. Рогов А.А. Новые продукты на современном рынке // Хлебопечение России. - 2007. - № 1. – с. 17.
14. Хомякова Н.В. Хлеб из овса – концентрат пользы и вкуса // Хлебопечение России. - 2007. - № 2. – с. 16.
15. Яковлев Г. Волшебный эликсир // Хлебное дело. - 2007. - № 1-2. – с. 13.