

УДК 614

ВОЗМОЖНОСТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

*Хайретдинова Р.Р., студентка 1 курса ФАЗРиПП,
Шленкин А.К., студент 4 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Шленкина Т.М., к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновская ГАУ*

Ключевые слова: *актуальные проблемы, питание, риск заболеваний, нерациональное питание.*

Статья посвящена изучению сбалансированного питания населения. Так как именно питание является тем фактором, который обеспечивает здоровый образ жизни. Современное общество подвержено различным видам воздействий, результатом чего является неполноценное питание.

Гарантией выживания населения в любом государстве является хорошая, качественная продовольственная база. Ведь одним из первостепенных факторов, которые определяют здоровье людей является питание [1].

На сегодняшний день одной из актуальных проблем является проблема обеспечения населения нашей планеты доброкачественными продуктами питания [2]. Эта проблема появилась не сегодня. В связи с ростом народонаселения эта проблема усугубляется.

Одним из показателей, который характеризует продолжительность жизни является питание. Сбалансированный рацион, качественные продукты питания, благоприятная окружающая среда, это залог нашего здоровья [3]. В результате правильного питания возрастает работоспособность.

Наше питание категорически отличается от питания, которое было в 80 годах.

Современные экологические проблемы, катаклизмы, рыночная экономика, это то, в результате чего наше население недополучает полноценных продуктов.

Факторами риска различных заболеваний, рецидив того или иного заболевания, провоцирование на возобновление хронических заболеваний или же замедления выздоровления является нерациональное питание [4].

Окружающая среда насыщена химическими загрязнениями. Поэтому одной из задач питания является не допустить, чтобы в организме человека накапливались химические вещества [5]. Чтобы обеспечить уменьшение отрицательного воздействия на различные системы организма необходимо рациональное питание. Именно оно должно носить защитно – приспособительный характер.

Актуальным этот вопрос становится особенного в городской среде, которая за счет работы различных производств становится заложником воздействия тяжелых металлов, электромагнитных излучений и т.д. [6]. Не всегда организм может справиться со стрессовыми ситуациями. По этой причине к питанию необходимо подходить индивидуально, и оно должно отвечать требованиям диетического питания [7,8].

На данный момент знания о рациональном питании у населения в значительной степени ограничены, хотя взгляд на проблему питания указывает на те недостатки, которые существуют при производстве продукции.

Согласно современным научным представлениям, питание необходимо для того, чтобы выполнять все существующие важнейшие функции и отвечать интересам здоровья человека. Питание должно быть рациональным, оно должно обеспечивать оптимальное течение физиологических функций организма, рост и физическое развитие, работоспособность и сопротивляемость заболеваниям и высокие адаптационные способности, т.е. здоровье человека в соответствии с возрастом, полом, физиологическим и функциональным состоянием, характером труда, климатическими и другими условиями [6].

Библиографический список:

1. Проблемы формирования экологического сознания и биосферного мышления в вузе / Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, В.В. Романов, М.Э. Мухитова // Агропродовольственная политика России. - 2017. - № 11(71). - С. 110-115.
2. Экология в общественном питании: учебное пособие. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
3. Экология в общественном питании: учебное пособие. Часть 2 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
4. Конова, Л.Б. Патологическая физиология: учебно-методический комплекс. Часть 2 / Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина. - Ульяновск, 2008.

5. Экология в пищевом производстве: учебно-методический комплекс / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова. - Ульяновск, 2015.
6. Конова, Л.Б. Патологическая физиология: учебно-методический комплекс. Часть 1 / Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина. - Ульяновск, 2008.
7. Любин, Н.А. Методическое пособие по экологии и охране окружающей среды: справочное издание / Н.А. Любин, Т.М. Шленкина, О.Н. Яковлева. - Ульяновск, 2004.
8. Любомирова, В.Н. Новые критерии оценки биологической опасности почв свалок твердых бытовых отходов ульяновской области / В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, Е.М. Романова // Экологический марафон XXI века. Материалы III международного дистанционного конкурса. - 2016. - С. 62.

POSSIBILITY OF ECOLOGICALLY BALANCED NUTRITION OF THE POPULATION

Khairtadinova R. R., Slinkin A. K.

Key words: *actual issues, nutrition, risk of illness, poor nutrition.*

The article is devoted to the study of balanced nutrition of the population. Since nutrition is the factor that provides a healthy lifestyle. Modern society is subject to various impacts, resulting in malnutrition.