

ID: 2016-05-27-T-6830

Тезис

Уразгельдиева Л.М., Ахтямова А.Ж.

Влияние пищевых добавок на здоровье человека

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедры общей биологии, фармакогнозии и ботаники

Научный руководитель: к.б.н. Белоногова Ю.В.

Одним из средовых факторов, влияющим на здоровье современного человека, является качество продуктов питания. Нарушение качества и сбалансированности питательных веществ в рационе современного человека изменяет метаболизм, снижает адаптивные возможности, нарушает показатели нормального веса, а наличие различных синтетических пищевых добавок (красителей Е100 — Е199, консервантов Е200 — Е299, антиоксидантов Е300 — Е399, стабилизаторов Е400 — 499 и др.) ведёт к росту случаев пищевой аллергии и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

С целью выяснить осведомлённость студентов-первокурсников о пользе сбалансированного питания, с одной стороны, и вреде пищевых добавок, с другой, мы провели анкетирование. 120 человек (возрастная группа 18-20 лет) ответили на следующие вопросы: как часто вы питаетесь в кафе быстрого питания? Как часто употребляете в пищу чипсы, сухарики, лапшу быстрого приготовления и др.? Знакомы ли с маркировкой и классификацией синтетических пищевых добавок? Знаете ли о вреде/пользе пищевых добавок? Есть ли у вас проблемы с пищеварением? Состоянием кожи? Наблюдаются ли пищевые аллергические реакции?

Полученные данные позволяют сделать **выводы** о недостатке информированности опрошенных, о невнимании к качеству употребляемых ими в пищу продуктов питания: около 90% не обращают внимания на состав продукта питания, на содержание пищевых добавок в нём, хотя 70% регулярно посещают кафе быстрого питания или/и употребляют в пищу фаст-фуд; около 30% из них имеют избыточный вес, 50% недовольны состоянием кожи, большинство опрошенных считают, что не страдают пищевой аллергией, с маркировкой и классификацией синтетических пищевых добавок не знакомы все участники анкетирования.

Ключевые слова: пищевые добавки, здоровье человека