

**РОЛЬ НЕЗАМЕНИМЫХ ПИЩЕВЫХ ФАКТОРОВ  
В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ****М.Е. Спивак, Л.А. Минченко, Л.В. Андреевко**ФГБОУ ВО Волгоградский государственный аграрный университет,  
[mespivak@mail.ru](mailto:mespivak@mail.ru), [lyubov.mincheckko@yandex.ru](mailto:lyubov.mincheckko@yandex.ru), [l.andreenko@volgau.com](mailto:l.andreenko@volgau.com)

**Аннотация.** Статья содержит результаты исследования режима питания обучающихся в Волгоградском ГАУ, а также описана роль основных незаменимых пищевых факторов в метаболических процессах.

**Ключевые слова:** здоровое питание, эссенциальные жирные кислоты, витамины, незаменимые аминокислоты, полноценные белки.

При организации здорового образа жизни особо важное значение имеет здоровое питание. Под здоровым питанием понимают сбалансированный пищевой рацион, включающий в оптимальных соотношениях углеводы, белки, липиды, минеральные вещества и витамины. Полноценный пищевой рацион должен соответствовать принципам рационального питания. Особая роль в питании принадлежит веществам, которые не могут синтезироваться в организме человека в достаточном количестве из других веществ, они должны регулярно поступать в организм в составе пищи, называемые незаменимыми пищевыми факторами. Такими веществами являются незаменимые аминокислоты, эссенциальные жирные кислоты ( $\omega - 3$  и  $\omega - 6$  жирные кислоты) и витамины.

Белки являются источником аминокислот, в том числе незаменимых. Как известно, пищевая ценность белка определяется тремя факторами: близостью аминокислотного состава пищевого белка с аминокислотным составом белков организма, наличием в нём полного набора незаменимых аминокислот и лёгкостью переваривания в желудочно-кишечном тракте. При отсутствии или низком содержании незаменимых аминокислот пищевой белок считается неполноценным пищевым продуктом. Важно отметить, что растительные белки хуже перевариваются в ЖКТ. При отсутствии в пище какой-либо из незаменимых аминокислот прекращается синтез белков.

К незаменимым жирным кислотам относят линоленовую кислоту ( $\omega - 3$  жирная кислота) и линолевую кислоту ( $\omega - 6$  жирная кислота). Кроме того, арахидоновая кислота синтезируется в организме только из линолевой кислоты, она является  $\omega - 6$  жирной кислотой. Эссенциальные жирные кислоты необходимы для синтеза специфичных для организма человека липидов. Из арахидоновой кислоты образуются простагландины, лейкотриены и другие гормоноподобные вещества. Основными пищевыми источниками незаменимых жирных кислот являются растительные масла [1, с 16].

Особо важную роль в питании человека любого возраста играют витамины. Витамины – низкомолекулярные органические вещества, которые не синтезируются в организме человека и животных, поступают с пищей извне и участвуют в регуляции биохимических процессов.

Важная биологическая роль витаминов обусловлена не только тем, что они участвуют в регуляции биохимических процессов, но и являются компонентами многих ферментов. Витамин А принимает участие в зрительном процессе и синтезе белков – факторов роста. При окислении витамина Д в организме образуется гормон кальцитриол, регулирующий обмен кальция и фосфатов. Витамин Е называют витамином размножения, так как он влияет на половую функцию. [2 с. 96, 3 с.2].

Для краткого анализа правильного питания обучающихся был проведен опрос студентов института непрерывного образования (СПО) и высшего образования (ВО) (табл. 1).

Таблица 1. – Количество обучающихся, принявших участие в опросе

Девушки СПО	23
Юноши СПО	5
Девушки ВО	35
Юноши ВО	20
Итого:	83

В результате проведенного опроса было выявлено, что независимо от того, живут ли обучающиеся в семье, на квартире или в общежитии, большинство из них завтракает (рис. 1).

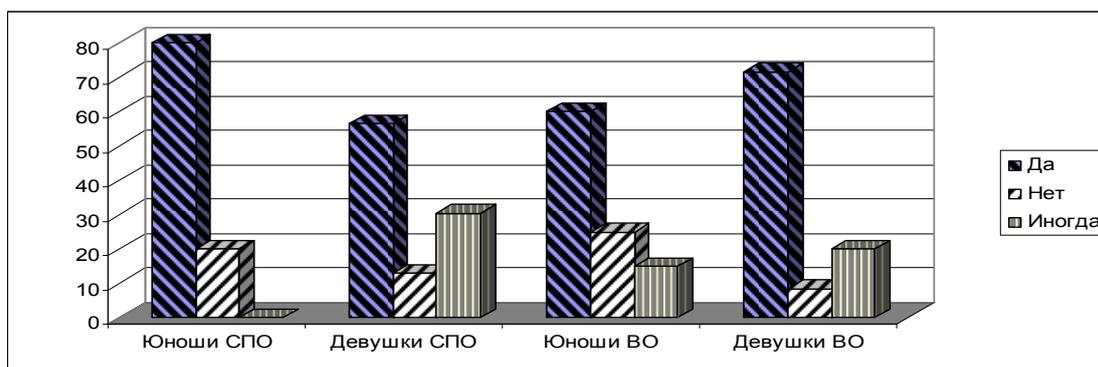


Рисунок 1. – Завтракаете ли Вы

Свежие овощи и фрукты большинство обучающихся ест 3 – 4 раза в неделю (рис. 2).

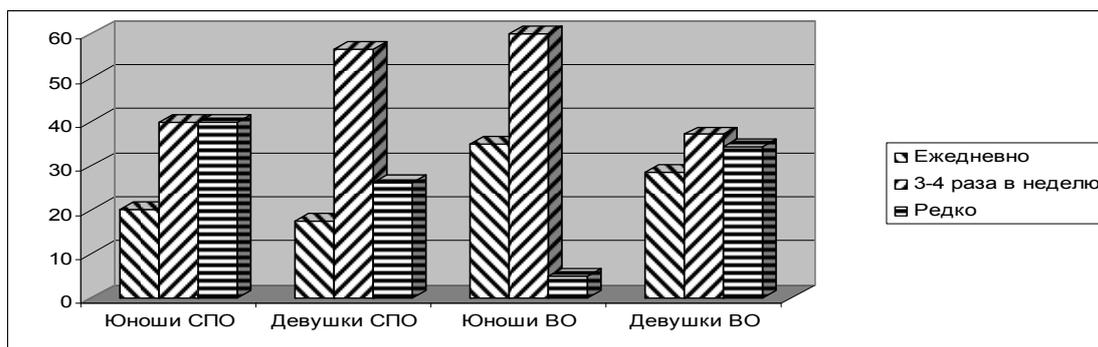


Рисунок 2. – Как часто Вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты

В меню завтрака предпочтение отдается бутербродам и кофе, и лишь девушки СПО любят кашу (рис. 3).

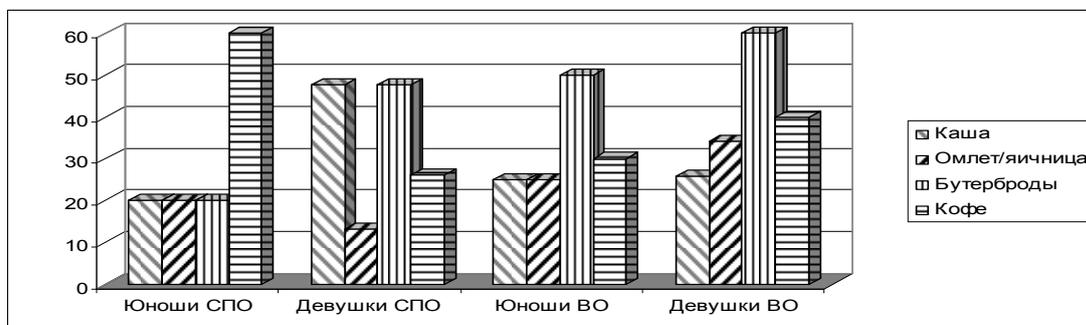


Рисунок 3. – Что Вы едите на завтрак

Только ответ «КОФЕ» был выбран 4-мя обучающимися СПО (из 28 человек) и 8-ю обучающимися ВО (из 55 человек), что составило 14,28% и 14,55% соответственно. Таким образом, из семи человек один «ЕСТ» на завтрак кофе! Выбор продуктов для «перекусывания» отражает рисунок 4.

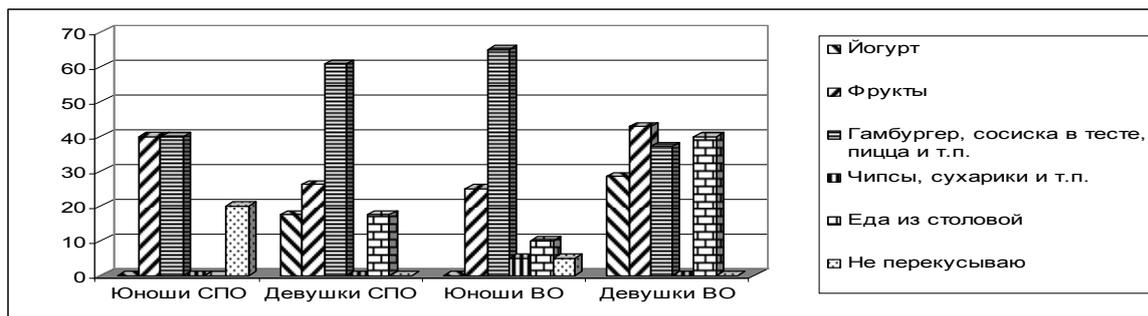


Рисунок 4. – Какой едой Вы перекусываете

Большинство обучающихся отметили, что редко используют в своем питании продукты из серии фастфуд (рис.5), что не соответствует предшествующим ответам по выбору гамбургеров и пиццы в качестве продуктов для перекусывания.

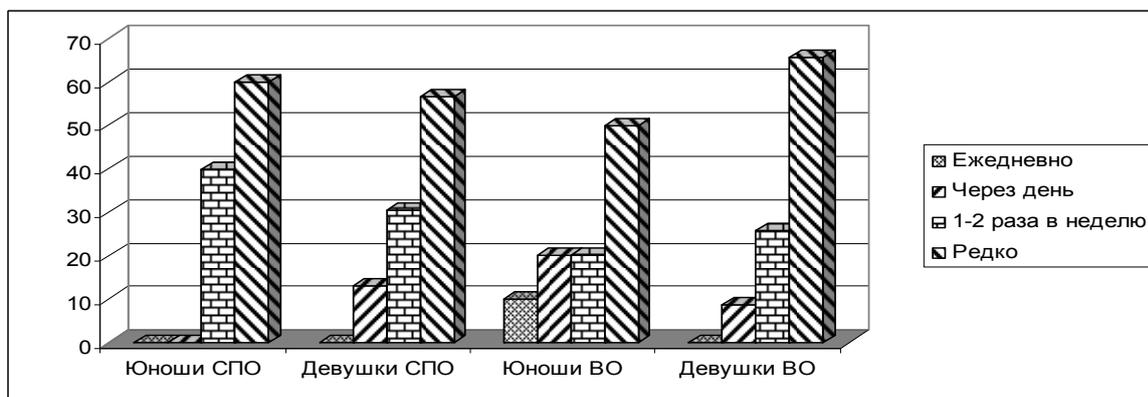


Рисунок 5. – Как часто Вы употребляете фастфуд

Результаты ответов на вопрос о количестве приемов пищи в течение дня отражены на рис. 6.

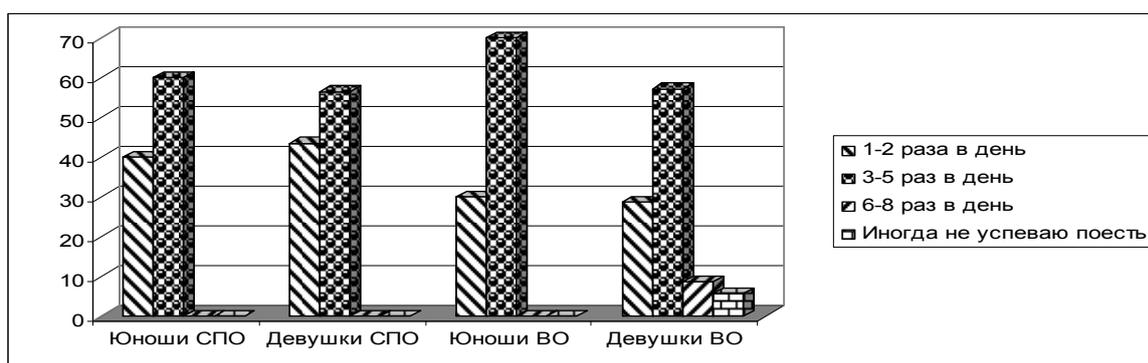
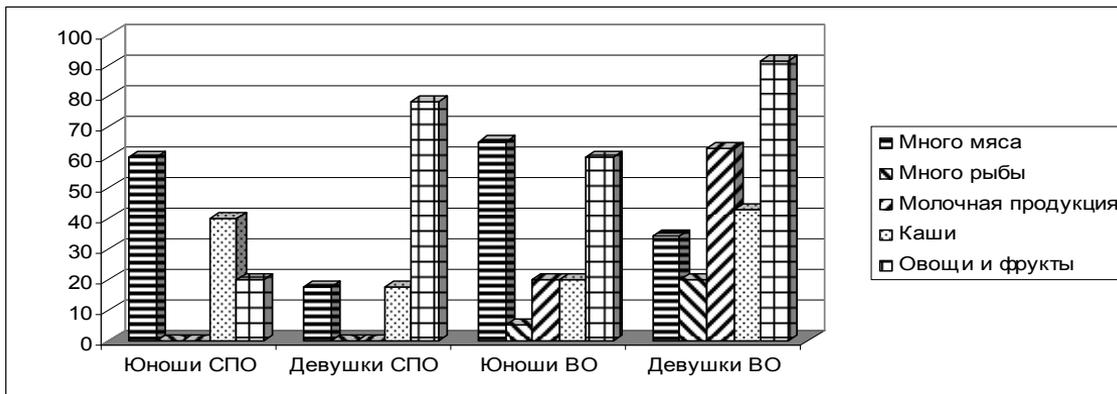


Рисунок 6. – Сколько раз в день Вы едите

В ответах на вопрос «Что для Вас означает правильное питание?» большинство обучающихся показали правильные представления об этом понятии (рис.7).



**Рисунок 7. – Что для Вас означает правильное питание**

В результате проведенного нами небольшого исследования мы делаем вывод, что, несмотря на знание того, что такое «здоровое питание», большая часть принявших участие в опросе обучающихся не может совмещать правильный режим питания с графиком учебы вследствие большой занятости и коротких перерывов между парами.

### **Список использованных источников**

1. Николаев, А.Я. Биологическая химия: учебник/ А.Я. Николаев.- М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007.- 568 с.
2. Кольман, Я. Наглядная биохимия. / Я. Кольман, К.-Г. Рём. - М.: Мир, 2000. – 469 с.
3. Коромылова, Н.С. Некоторые аспекты определения присутствия органических веществ в воде / Н.С. Коромылова, Л.А. Минченко// Наука и молодежь: новые идеи и решения XII Международная научно-практическая конференция молодых исследователей 14-16 марта 2018 г.-г. Волгоград, 2018-2с.
4. Минченко, Л.А. Экологическая оценка растительных масел различных производителей Волгоградской области.//Мировые научно-технологические тенденции социально-экономического развития АПК и сельских территорий: материалы Международной конференции, посвященной 75-летию окончания Сталинградской битвы. Волгоград, 31 января-02 февраля 2018 г.- Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2018.- Том 2.-С. 108-113
5. Нетрадиционное растительное сырье для производства хлебобулочных изделий функционального назначения [нардек (арбузный мед)]. Древин В.Е., Таранова Е.С., Калмыкова Е.В. // Хлебопечение России.- 2016.-н 1.-с. 20-21.