**Проблема качества питания в современном мире**

***Спицына Анастасия - студентка 304ф группы***

***Руководитель: Костриба Ольга Васильевна,***

***преподаватель МДК «Организация деятельности***

***аптеки и её структурных подразделений»***

***ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»***

Цель работы: Выяснить, насколько люди оповещены о проблемах качества питания и проинформировать о правилах выбора качественных продуктов.

Задачи: 1. Изучить проблему качества питания на всех стадиях происхождения пищевого продукта.

2. Провести анкетирование среди людей с целью выяснить степень их осведомленности о данной проблеме.

Проблема качества продуктов питания стоит очень остро, так как, по мнению ведущих ученых мира, именно она во многом определяет плачевное состояние здоровья современного, и особенно, городского человека. Каков же путь современного пищевого продукта до нашего стола? В целом, проблемы качества питания можно описать следующим образом: пищевой продукт начинает свой путь на земле, где на него воздействует также атмосферные осадки и вода, применяемая для полива. Следовательно, уже на этой стадии продукт насыщается минеральными и азотными удобрениями (например, нитратами), применяемыми, либо нерационально, либо избыточно. Кроме того, атмосферные осадки доносят до продукта большое количество химических соединений, образующихся в результате промышленных и бытовых выбросов в атмосферу. Перечисленные выше процессы, по статистическим данным, ежегодно выводят из сельхозоборота, миллионы гектаров пахотных земель, вследствие гибели плодородного слоя – гумуса.

Для увеличения урожайности и борьбы с сорняками и различными вредителями сельскохозяйственных культур современная агрохимия щедрой рукой использует разнообразные гербициды, пестициды, инсектициды, фунгициды, дефолианты, фиторегуляторы, стимуляторы роста и многое другое. Понятно, что значительная часть этих веществ или продуктов их распада, так или иначе, в той или иной форме, но попадает в пищевой продукт.

Известно, что для увеличения привеса скота, птицы, увеличения количества яиц и молока, также широко используются разнообразные корма и кормовые добавки. Менее известно, что в качестве кормовых добавок и компонентов часто используются гормональные препараты, антибиотики, регуляторы роста, стимуляторы продуктивности, белково-витаминные концентраты нефтяного и иного происхождения.

Далее наступает очередь любимой нами пищевой промышленности. В целях заботы о сохранности пищи и придания ей товарного вида, она привносит в наш несчастный пищевой продукт (вдобавок ко всему уже существующему): красители, консерванты, антиоксиданты (антиокислители), стабилизаторы, эмульгаторы, усилители вкуса и аромата и многое другое. Все эти добавки мы видим с Вами на упаковках продуктов питания (на кетчупах, лимонадах, конфетах, импортных колбасах и пр.) в виде цифровых индексов типа Е131 и пр. Буква обозначает соответствие Европейскому стандарту, цифра – вид пищевой добавки. Однако мало кому известно, что разрешенные к применению еще 5 лет назад пищевые добавки типа Е 121, Е 123 и Е 240 ныне признаны опасными и запрещены к употреблению. А по данным Международной организации пищевых продуктов и сельского хозяйства FAO большинство современных и широко используемых пищевых добавок (Е 100 – Е 900) могут вызвать злокачественные заболевания, заболевания печени и почек, аллергические заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта. Мало этого. Современные пищевые добавки (красители, консерванты и пр.), способные вызвать серьезнейшие заболевания у человека, не проходят в Министерстве здравоохранения РФ такого же контроля, как лекарственные средства.

Современная наука подарила генетически модифицированные продукты питания. Они очень удобны для производителя – значительно дешевле, менее подвержены болезням, удобнее при хранении и обработке,  другими словами, экономически они значительно выгоднее, чем традиционные. Но существует совершенно обоснованная точка зрения ряда ученых – употребление генетически модифицированных продуктов питания крайне опасно в плане влияния на генетический аппарат человека, а последствия непредсказуемы. Хотя некоторые из них уже известны. Так, потомство генетически модифицированных растений отличается слабостью, болезненностью, наличием признаков врожденных уродств и мутаций. Не исключено, что аналогичные последствия могут иметь место и у человека. По данным НИИ питания РАН, до 50% всех заболеваний в России связаны с качеством продуктов и неправильной структурой питания. По уровню смертности наша страна на 16 месте в мире.

**Проблема качества питьевой воды**

Помимо еды, вода оказывает огромное влияние на здоровье человека. Для того, чтобы хорошо себя чувствовать человек должен употреблять только чистую качественную питьевую воду. Еще в глубокой древности люди умели различать «живую» воду – пригодную для питья и «мертвую» - непригодную для употребления. Учеными давно установлена прямая связь между качеством питьевой воды и продолжительностью жизни. Это неудивительно, учитывая, что по данным Всемирной организации здравоохранения около 90% болезней человека вызывается употреблением для питьевых нужд некачественной воды, а также использование неподготовленной воды в бытовых целях (душ, ванна, бассейн, мытье посуды, стирка белья и т.д.). В настоящее время вопросы качества питьевой воды не утратили своей актуальности.

Качественная питьевая вода – это вода не содержащая примесей, вредных для здоровья человека. Она должна быть без запаха и цвета и безопасна при длительном ее употреблении.

Темпы роста потребления пресной воды более чем в 2 раза превышает прирост населения планеты.

В то время как многие регионы достаточно обеспечены питьевой водой, каждые четверо из 10 человек живут в бассейнах рек с дефицитом воды, пригодной для питья. Предполагается, что к 2025 году по меньшей мере 3,5 миллиарда человек - примерно половина населения земного шара - будут испытывать недостаток питьевой воды. Сейчас люди используют 54% доступной пресной воды, причем две трети уходит на нужды сельского хозяйства. По прогнозам специалистов, к 2025 году потребление воды возрастет до 75% от нынешнего уровня только за счет увеличения населения. Уже сейчас более миллиарда землян не имеют доступа к чистой воде. Проблема еще и в том, что в развивающихся странах 95% канализационных стоков и 70% промышленных отходов сбрасываются в водоемы без очистки.

Хлорированная вода из крана опасна для здоровья. Хотя хлор и уничтожает много опасных микробов, однако он является одной из причин возникновения атеросклероза. Соединяясь с присутствующими в воде органическими веществами, хлор также образует канцерогенные вещества и ни много ни мало - диоксин - боевое отравляющее вещество, который американские войска использовали во Вьетнаме в 70-х годах прошлого века! Дистиллированная и очищенная до состояния дистиллированной вода также вредна для здоровья. В результате специальных методов очистки из нее удаляется все — не только вредные бактерии, но и полезные микроэлементы — и она становится практически пустой и неполезной. Если же ее пить длительное время, то произойдет резкая потеря минеральных солей организмом, что приведет, например, к сбоям в работе сердечно-сосудистой и костной систем, станет причиной преждевременного старения организма.

Использование родниковой воды – тоже не панацея. Качество ее практически не подлежит контролю и особенно ухудшается в весенний период таяния снегов. В такой воде при лабораторном анализе обнаруживаются пестициды, фосфаты, тяжелые металлы. Очень высока загрязненность нитратами, их концентрация в среднем в 2-10 раз превышает допустимое для питьевых вод количество.

Таким образом, питьевая вода должна быть не только чиста на бактериологическом уровне и не иметь вредных для человека веществ, но и содержать полезные минералы (из воды они лучше усваиваются организмом, чем из пищи). В последнее время, как для питья, так и для приготовления пищи все чаще стала использоваться питьевая бутилированная вода, которая не подвергается обработкам  и очистке, сохраняя свои натуральные природные свойства. Наиболее полезна для организма натуральная подземная вода, которая добывается из источника и разливается непосредственно в месте добычи с применением современных технологий, исключающих влияние наружной среды и контакт с человеком. Расположенные глубоко в земле такие источники имеют естественную природную защиту в виде пластов глины и кварцевого песка, что исключает попадание в воду загрязнений из внешней среды. Эта вода не только утоляет жажду, но и способствует оздоровлению организма.

**Советы по выбору продуктов**

* Покупайте продукты у проверенных производителей;
* Стоит выбирать простые продукты: чем меньше составляющих — тем лучше. Лучше избегать употребления продуктов со вкусовыми добавками и синтетическими консервантами, они хуже поддаются выведению из организма. Выбирайте свежие продукты с небольшим сроком хранения. Для людей, страдающих аллергией, важно отдавать предпочтение монокомпонентным продуктам. Самые безопасные — те, что не имеют добавок, они легче усваиваются организмом.
* Следует избегать продуктов, в которых заведомо содержатся наполнители, — это колбасы, сосиски, чипсы, полуфабрикаты, готовые соусы, промышленная выпечка;
* Если продукт, напиток имеет яркий цвет — значит, в него добавлен искусственный краситель;
* Хорошие продукты определить можно по сроку хранения: чем он меньше, тем меньше в продукте консервантов;
* Что касается цельного молока, нужно сокращать потребление ультрапастеризованного молока, а употреблять чаще стерилизованное или пастеризованное;

Правила выбора воды для питья

* отсутствие слова «минеральная» на этикетке зачастую говорит о том, что Вы держите в руках бутылку с обычной питьевой водой из-под крана;
* если же слово «минеральная» присутствует, найдите номер скважины, где была добыта вода, с указанием точного географического названия и местонахождения источника;
* обратите внимание на данные о минеральном составе — если указаны точные цифры, значит, перед Вами искусственно обогащенный напиток;
* в живой воде не может быть постоянного количества минералов, оно постоянно меняется, об этом должен свидетельствовать допустимый диапазон, указанный на упаковке.

В марте 2016 года проведено анкетирование, которое состояло из пяти вопросов, и вследствие которого был сделан вывод:

1)Как вы считаете, качественные ли продукты продаются в магазинах?  
2) Тщательно ли вы выбираете продукты и воду в магазинах?  
3) Есть ли у вас проблемы с ЖКТ?  
4) Часто ли вы злоупотребляете заведомо вредными продуктами, «напичканными» различными вкусовыми добавками?  
5) Как вы считаете, ухудшилось ли качество продуктов в последнее десятилетие?

Абсолютное большинство опрошенных считает, что качество продуктов питания в последние десятилетия значительно ухудшилось, и принимает все меры для того, чтобы не допустить попадания таких продуктов на обеденный стол.

**Вывод:** Каждый современный человек так или иначе задумывается о качестве продуктов, которые он употребляет в пищу. Это касается и питьевой воды.

***Список литературы:***

1. Интернет-ресурсы:  
   1. ecologes.narod.ru

2. istok-penza.ru

3. goristochnik.ru

4. sozrf.ru

5. oagb.ru