

К ВОПРОСУ О БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ СТУДЕНТОВ

Макаров С. А., Константинова О. В., Баулина К. М.
Красноярск, ТЭИ СФУ

Питание является одним из важнейших факторов окружающей среды, который обеспечивает организм пластическим материалом и энергией, создаёт необходимые условия для физической и умственной работоспособности, определяет здоровье, активность и продолжительность жизни человека. Анализ состояния питания студентов проводился путем обработки семидневного циклического меню студенческой столовой института.

Расчет величин потребления и обеспеченности нутриентами производился с использованием таблиц справочника «Химический состав российских пищевых продуктов», оценка пищевой и биологической ценности рационов осуществлялась по основным показателям регламентированным Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ.

Одним из важных показателей полноценности питания является биологическая ценность белкового компонента рациона. Обращает на себя внимание крайне ограниченный ассортиментный минимум продуктов в суточном рационе. Количество белков находится в пределах нормы, для данной категории питающихся 85,5-90 г/сут., доля животного белка составляет 45-53%. Оценка биологической ценности производилась расчетным методом по аминокислотному скору. Выявлены наиболее низкие скоры по лизину, триптофану, метионину в некоторых рационах он составляет от 47 до 62%.

По-видимому данная ситуация складывается из-за преимущественного обеспечения белками растительного происхождения злаков: хлеб и хлебобулочные изделия, мучные блюда, макароны, каши, кондитерские изделия и т.д. Известно, что белки злаков дефицитны именно по этим аминокислотам.

Использование зернобобовых в питании (горох, фасоль, соя, чечевица) могут повысить биологическую ценность белка за счет высокого содержания лизина и триптофана. Ассортимент блюд из бобовых достаточно широк: гарниры, пюре, запеканки, салаты и т.д..

Интересными могли бы быть блюда с добавлением продукции из сои, которая содержит уникальные полноценные белки, практически не уступающие по питательности и пищевой ценности белкам животного происхождения. Комбинированные блюда с мясом, крупами, фруктами «украсят» студенческое меню не повышая цены. Разработка и внедрение фирменных блюд такого плана с успехом могут быть выполнены студентами факультета технологии общественного питания.

Столовая института является учебно-производственным комплексом кафедры технологии и организации общественного питания. На базе лаборатории УПК проводятся научные разработки с получением нормативных документов на продукцию для использования в общественном питании, таких как - топинамбура, корня лопуха, калины, жимолости, сибирской ранетки, черемши и др..

Разработанные рецептуры блюд с использованием растительного сырья, в том числе и дикорастущего, внесёт разнообразие в рацион студентов, обогатив его необходимыми биологически активными веществами. Растительные богатства не только обеспечивают человека питанием, но и гарантируют оптимальную психофизиологическую адаптацию к условиям окружающей среды.

Выводы. В анализируемом продуктовом наборе рациона студента отсутствуют такие продукты, как бобовые, орехи, папоротник, дикорастущие ягоды, мед, фиточай, цельные злаки, районированные к сибирским условиям сорта яблок, ранета, ягод. В питании отсутствуют минеральные воды, редко включаются морепродукты.

Список использованных источников:

1. МР 2.3.1.2432-08 Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации 2008.-36с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / ред. И . М. Скурихин, В.А. Тутельян. – М. : ДеЛи принт, 2002.-236с.

Идея : РЕАЛИЗАЦИЯ МЕР ПО КОРРЕКЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СТОЛОВОЙ
ТОРГОВО ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СФУ.

Д.Г.Гриц, А.Н.Коляда, О.В.Прокопенко, К.М.Баулина, О.В.Константинова.
(Красноярск, ТЭИ СФУ)

Научный консультант: канд.мед.наук, доцент Л.Г.Макарова

Область применения идеи. Организация питания.

Актуальность идеи. Изучение фактического питания студентов торгово-экономического института выявил ряд существенных недостатков как в организации питания, так и в структуре рациона:

1. Узкий ассортимент суточного продуктового набора;
2. Практически не внедряются научные разработки кафедры технологии и организации общественного питания в производство продукции столовой;
3. Не используется потенциал студентов факультета технологии общественного питания.

Цель. Разработать систему мер по оптимизации питания студентов столовой ТЭИ.

Задачи. Расширить ассортимент блюд с включением научных разработок кафедры ТООП.

Оптимизировать меню студенческого питания в столовой.

Разработать меры по пропаганде правил здорового питания.

Основное содержание идеи.

- 1) На первом этапе будет продолжено изучение фактического питания студентов.
- 2) На втором этапе планируется разработать несколько новых блюд с включением научно-обоснованных источников сырья (топинамбур, калина, жимолость, корень лопуха, ранет, дикорастущие ягоды и др.)
Дать оценку пищевой и биологической ценности вновь разработанных блюд.
- 3) Третий этап основан на внедрении разработанных блюд в формировании нового меню.

Методы исследования.

В работе были использованы общепринятые методики оценки пищевого статуса (анализ меню раскладок, анкетно-опросный метод). Для оценки биологической ценности рациона использовался расчетный метод (аминокислотный скор).

Перспективный срок внедрения научно-инновационной продукции. Менее двух лет.