

веществ обеспечивает антиоксидантные свойства чая, белки определяют его высокую энергетическую ценность [3].

Значение величины поверхностного натяжения (σ) обратно пропорционально количеству поверхностно-активных веществ (ПАВ) в растворе [2]. К основным поверхностно-активным веществам чайного экстракта можно отнести белки, содержание которых зависит от степени ферментации чая. Наиболее ферментированным из-за особенностей процесса обработки является черный чай, что является причиной наибольшего понижения величины поверхностного натяжения его экстракта относительно σ воды.

Выводы:

1. Значение рН водных растворов зеленых и черных чаев меньше, чем рН исходной воды и находятся в диапазоне от 6,1-6,3, а для красных чаев Каркадэ – от 2,4 до 2,6.

2. Величина оптической плотности при длинах волн 230нм и 270 нм косвенно характеризует количество фенольных производных и белков в водном экстракте чая.

Литература:

1. Евстратова К.И., Купина Н.А., Малахова Е.Е. Физическая и коллоидная химия: Учебник, 1990. – 128 с.

2. Лео М.Л. Ноллет Анализ воды. Справочник: Пер. с англ. 2-го изд. / Под ред. Е.Л. Пролетарской, И.А. Васильевой. СПб.: Профессия, 2012. 896 с.

3. Похлебкин В.В. Чай, его история, свойства и употребление. - М., 2005. – 47 с.

4. Сковронский А.Ю. Гигиеническая оценка вод, обработанных новыми энергоинформационными технологиями : диссертация кандидата медицинских наук : 14.00.07 / А.Ю. Сковронский: Государственное учреждение "Научно-исследовательский институт экологии человека и гигиены окружающей среды РАМН" - Москва, 2004. – 137 с.

5. Сумм Б.Д. Коллоидная химия: Учебник для студентов учреждений высших учебных заведений / Б.Д. Сумм. - М.: ИЦ Академия, 2013. – 240 с.

6. Яшин Я.И., Яшин А.Я. Чай. Химически состав чая и его влияние на здоровье человека. - М.: ТрансЛит, 2010. – 160 с.

УДК 613.2.03

А.К. Шалимова, Н.Л. Хачатурова
ФАСТ-ФУД – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

A.K. Shalimova, N.L. Khachaturova
FAST FOOD - HARM OR BENEFIT?

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: shalimova15@gmail.com

Аннотация. В работе говорится о вреде фаст-фуда и распространенности его употребления в наше время. В результате опроса 600 студентов УГМУ и УрФУ было установлено, что 90% часто употребляющих продукцию быстрого питания имеют заболевания ЖКТ.

Annotation. The article deals about prevalence and dangers of fast food in our time. A survey of 600 students the UGMA and URFU found that 90% students, who often consumes fast-food have diseases of the digestive tract.

Ключевые слова: фаст-фуд, питание, вред продукции.

Keywords: fast-food, nutrition, harmful products

Мировое производство фаст-фуда растёт впечатляющими темпами. В прошлом году потребители потратили на быструю еду 1,5 млрд долларов. Современные люди не приучены к рациональному питанию, к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Американцы, чье питание фаст-фудом становится нормой жизни с детства, являются наглядным примером вредности такого питания. Более 50 миллионов человек в США страдают ожирением, средний вес человека составляет около 100 килограммов. Особенно это вредно для растущего детского организма. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст-фудом нашему здоровью, важно и актуально [1, 2].

Цель исследования – выявление распространенности употребления продукции быстрого питания среди студентов.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

- 1). Изучив научную литературу, выявить достоверные факты, доказывающие вред фаст-фуда и его негативное влияние на организм.
- 2). Провести анкетирование среди студентов УГМУ и УрФУ, с целью обнаружения приверженности к быстрому питанию.
- 3). Осуществить статистическую обработку полученных данных и провести сравнительный анализ между студентами разных ВУЗов.
- 4). По результатам анализа сделать выводы.

Материалы и методы исследования

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов с помощью анкеты собственной разработки, а также с использованием электронных форм Google. Студентам было предложено ответить на вопросы о том, как часто они употребляют фаст-фуд в пищу, какие именно продукты

быстрого приготовления принимают в пищу и с чем связан данный выбор. Образец анкеты представлен в приложении 1.

В проведенном опросе приняло участие 603 студента. Прошли анкетирование 303 студента УГМУ и 300 студентов УРФУ. Среди них 383 женщины (64%) и 220 мужчины (36%).

Далее была проведена статистическая обработка полученных данных, анализ результатов, на основе которых были сделаны выводы.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе анализа результатов анкетирования было установлено, что возраст большинства студентов, поучаствовавших в опросе, составляет 19-20 лет (48,%). Среди всех опрошенных студентов 488 человек (81,%) систематически посещают предприятия фаст-фуда хотя бы раз в месяц. 41% опрошенных употребляет фаст-фуд в пищу один раз в неделю и чаще. Полученные данные объективно подтверждают факт приверженности студентов к быстрому питанию, учитывая, что 68% участников опроса считают фаст-фуд вредной едой.

Было установлено, что большинство опрошенных предпочитает питаться в сети McDonald's (24%), сеть BurgerKing предпочитают 22% студентов, 19% чаще всего посещают Subway, 16% – KFC, при этом 19% не посещают рестораны быстрого питания.

Кроме того, были определены 3 критерия выбора фаст-фуда:

- вкусовые качества фаст-фуда;
- дефицит времени;
- доступные цены.

В ходе анализа результатов, было установлено, что 90% опрошенных ощущают дискомфорт в желудке после приема такой пищи. А 36% имеют заболевания ЖКТ.

56% уверены, что смогли бы отказаться от приема фаст-фуда, 19% не смогли бы, 14% не смогли бы, аргументировав свой ответ отсутствием аналогичных заведений полезного питания, 11% не употребляют фаст-фуд.

В качестве перекуса студенты УГМУ предпочитают бургер (40%), овощной салат (31%), чипсы (14%), картофель фри (9%) и лапшу быстрого приготовления (6%), что продемонстрировано на рисунке 1.

Студенты УРФУ, в свою очередь, предпочитают также бургер (47%), овощной салат (18%), картофель фри (18,0%), чипсы (11%) и лапшу быстрого приготовления (6 %) , что можно увидеть на рисунке 2.

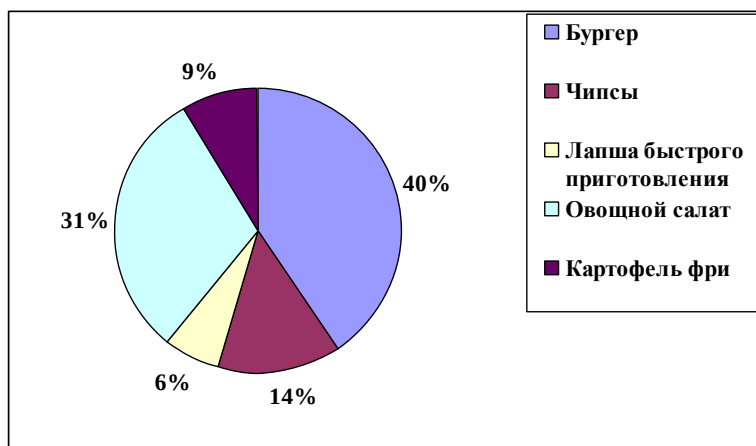


Рис. 1. Выбор продуктов для перекуса студентов УГМУ

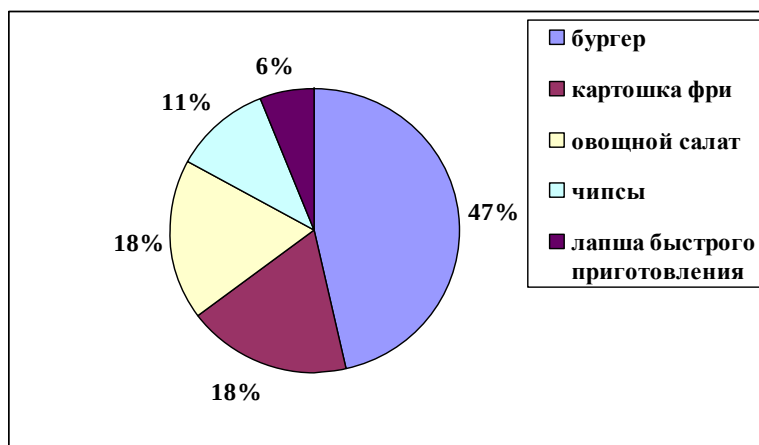


Рис. 2. Выбор продуктов для перекуса студентов УРФУ

Выводы:

1. 90% студентов, часто посещающих рестораны быстрого питания, имеют заболевания ЖКТ.
2. Студенты обоих ВУЗов в большой степени привержены к быстрому питанию и часто посещают заведения данного типа.
3. В качестве быстрого приема пищи студенты УГМУ и УРФУ предпочитают фаст-фуд, но большинство из них информированы о вредности данной продукции.

Литература:

1. Будагян Ф.Э. Гигиена пищи и питания. - М.: Медгиз, 2008. - С. 55-68.
2. Тутельян В.А. Оптимальное питание – ключ к здоровью. / В.А. Тутельян, Б.П. Суханов // М.: Издательский дом журнала «Здоровье», 2004. - С. 86-121.

УДК 613.955:613.71