

УДК 616-00

МЕНЕНДЕЗ МЕНДОЗА ЙОСТИН РАУЛЬ, студент (Эквадор)

Научный руководитель **Савочкина И.В.**, канд. пед. наук, доцент
Белгородский государственный технологический университет им.
В.Г.Шухова, г. Белгород, Российская Федерация

ПЕРЕЕДАНИЕ: ИЗБЫТОК ПИЩИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Эволюция различных типов живых существ, в том числе и человека, от одноклеточных организмов к сложным многоклеточным организмам в свое время была обусловлена выполнением пищей своих основных функций. От внедрения жгутиков в микроорганизмы до возникновения различных характеристик, которые развивались у животных Галапагосских островов в зависимости от требований к получению питательных веществ в конкретной местности, описанных Чарльзом Дарвином в его трактате «Происхождение видов» в 1850 году, эволюция не сделала ничего, кроме как снабдила живые существа инструментами или способностями, облегчающими эту функцию.

Человечество достигло небывалых высот в области питания, в отличие от прошлых столетий, с развитием пищевых наук и производств, путем разработки физико-химических методов гигиены и консервирования пищевых продуктов. Сегодня в любой точке мира источники пищи можно найти с легкостью. В основном это источники с высоким содержанием углеводов и жиров. Вследствие этого возникают метаболические и алиментарные патологии, которые ежегодно увеличивают заболеваемость и смертность во всем мире, и это, в сочетании с хроническими осложнениями, которые они влекут за собой, подчеркивает важность данной проблемы.

Еще более 2000 лет назад Гиппократ признал важность пищи в медицине своей знаменитой фразой: «Пусть ваше лекарство будет вашей едой, а ваша еда вашим лекарством». И, несмотря на достижения науки, это предположение лишь укрепилось, когда были найдены письма XVI века, документально подтверждающие прямую связь между хорошим питанием и ростом, развитием и даже профилактикой и лечением болезней.

Есть несколько заболеваний, на которые напрямую влияет качество питания людей, например, широко изученный сахарный диабет и высокое кровяное давление, к которым можно добавить атеросклероз, ишемическую болезнь, цереброваскулярную болезнь, остеопороз, некоторые виды рака и заболевания печени и почек. Все они, кроме своего отношения к пище, находят дополнение в характерном для нового времени малоподвижном образе жизни. Весьма распространенный образ жизни, который вынуждает население в целом работать не менее 8-12 часов, при этом люди

находятся в небольших рабочих кабинах, ограничивающих движение и не требующих физических усилий, но очень изматывающих умственно и психологически, что затрудняет упражнения после рабочего дня и создает плохие условия для приготовления пищи в полдень из-за короткого времени, отведенного на это занятие.

Наконец, ниже приведены ежедневные рекомендации по питанию, предложенные в Руководстве по здоровому питанию для первичной медико-санитарной помощи Испанского общественного питания (SENC):

- Разделите прием пищи на 3-5 раз в день.
- Занимайтесь физической активностью не менее 60 минут в день.
- Употребляйте 1-2 литра воды в день.
- Употребляйте каши по 4-6 порций в день.
- Ешьте 3-4 порции фруктов в день и по 2-3 порции овощей и зелени.
- Употребляйте молочные продукты по 2-3 порции в день.
- Употребляйте 3 порции нежирного мяса в неделю, отдавая предпочтение белому мясу.
- Потребляйте яйца от 3-5 порций в неделю, а также 2-4 порции бобовых.
- Потребляйте орехи от 3 до 7 порций в неделю.
- Не превышайте 10% суточного потребления энергии в виде свободных сахаров.
- Умеренное потребление жиров, предпочтительно нерафинированных растительных жиров.

УДК 637.4.03

КУЛОВ Р.О., студент (Туркменистан)

Научный руководитель **Подрез В.Н.**, канд. с.-х. наук, доцент
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПЕРВОЙ ПОРЦИИ МОЛОЗИВА

Одной из основных задач современного скотоводства является получение здорового молодняка крупного рогатого скота и его сохранность. Только от здоровых животных можно получить высокую продуктивность и продукцию высокого качества. Развитие молодняка в раннем постнатальном онтогенезе в значительной степени отражается на состоянии здоровья и продуктивности животных до конца жизни. Поэтому укрепление естественных защитных сил организма является важной проблемой при выращивании телят.

После рождения теленок теряет связь с материнским организмом, что приводит к сложнейшей перестройке, и он приспособляется к