

ВСЕМИРНАЯ САХАРНАЯ ЭПИДЕМИЯ - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ЭПОХИ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Довидовская Л. Б., Дрибас В. М.

Цявловская Н. В. – магистр техн. наук,
ст. преп. каф. ИПиЭ,

Цель работы - проведение анализа поступающего в организм студентов в течение суток сахара и актуальность беспокойства за состояние здоровья молодого поколения, особенно студенческого контингента. Красной нитью работы является популяризация здорового образа жизни и правильного питания.

Всемирная сахарная эпидемия связана с ежегодным ростом потребления сахара. В ходе исследования изучены результаты исследований в этой области современной эпохи. Избыток сахара поражает печень и поджелудочную железу. Поджелудочная железа, производящая инсулин, вырабатывает его все больше, что вызывает метаболический синдром, который приводит к диабету второго типа, инсульту, болезням сердца. Показатель того, в какой мере продукт влияет на повышение сахара в крови, называется Гликемическим индексом (ГИ). Предпочтение продуктов с высоким ГИ заставляет организм усваивать огромное количество сахара и обделяет его нормальным питанием. Например, спустя некоторое время углеводы из 300 г потребленного картофельного пюре превратятся в 12 ложек сахара. В ходе лабораторных исследований проанализировано содержание сахара в дневном рационе среднестатистического студента. Просчитано содержание сахара в продуктах питания ежедневного студенческого рациона, выявлена и проанализирована разница между реальной и рекомендованной среднесуточной нормой потребления сахара для человека. Для расчета взят не весь суммарный суточный набор продуктов, употребляемый студенческой молодежью за день. Количественное содержание сахара определялось в дневной норме дополнительного набора продуктов, потребляемом студентами ВУЗа в промежутках между основными приемами пищи, так называемых «перекусах», во время пребывания студентов на учебных занятиях, вне дома. В него входят такие часто употребляемые продукты как (таблица 1):

Таблица 1. Суммарный суточный набор продуктов

Наименование продукта	Дневная потребляемая норма	Количество сахара, содержащееся в продукте, ч. л. (1 чайная ложка - 4,4 г сахара)	Гликемический индекс продукта
Обезжиренный йогурт	135мл	5	52
Кукурузные хлопья	100 г	5	85
Сдобная булка	100 г	4	106
Кока-кола	250 мл	6,3	70
Фруктовый сок	250 мл	4,5	70
Сладкая газированная вода	250 мл	4,5	74
Шоколадный батончик	51 г	8	70
Мороженое	90 г	4	70
Картофельные чипсы	100 г	8	85
Гамбургер с кетчупом	100 г	4	105
Кофе натуральный (без сахара)	300 мл	7	52

Проведенный анализ табличных данных свидетельствует о значительно повышенном количестве сахара, поступающего в организм студентов в течение суток в результате неправильного питания, «перекусов на ходу», пренебрежением регулярного полноценного обеда в столовых и т.п. Это - 60 чайных ложек или 264 г сахара в сутки, что в 4,4 раза выше рекомендуемой нормы. Рекомендации врачей – потребление не более 60 г сахара в день для мужчины и не более 50 г сахара в день для женщин. Анализ полученных результатов вызывает беспокойство за состояние здоровья молодого поколения, особенно студенческого контингента, который нуждается в популяризации здорового образа жизни и правильного питания, т.к. только здоровый и энергичный человек может выполнять поставленные жизненные и производственные задачи.

Список использованных источников:

- [1] Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу. Майкл Мосс
- [2] Без сахара. Джейкоб Тейтельбаум и Кристл Фидлер
- [3] Шокирующая правда о воде и соли. Брэгг Поль.
- [4] Сахар. Польза и вред сахара для организма человека. Виды, калорийность и химический состав сахара [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iamcook.ru/publications/show/sugar>
- [5] Сахарная отрасль [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.uniter.by/upload/Sugar%20industry_report.pdf