

Во-вторых, время должно быть использовано для всесторонней экспертизы любого технологического новшества с точки зрения его экологических характеристик. Тогда исчерпание природных ресурсов, достижение предельных значений загрязнения не произойдет раньше качественного преобразования природопользования. Поэтому необходимо ввести зоны пространственного ограничения активного природопользования (парки, лужайки для отдыха, территориальное ограничение расширения производственных цехов и пр.), которые увеличат время существования привычного экологического образа естественной среды обитания человека [2]. В-третьих, интенсификация эстетического чувства природы, поднимая человека над обыденным в возвышенное состояние, пробуждает духовные, творческие силы, помогает сосредоточиться на гуманных сторонах Жизни. Кроме того, созерцание прекрасного в жизни природы снимает технико-экономическую усталость. Природа представляется здесь животворящей полнокровной индивидуальностью, благоговение перед которой и ориентация на которую делает сознание человека способным на организацию индивидуальной экологической деятельности. Поэтому возможно эстетическое планирование ландшафта производственных цехов, районов, зон игр, спорта, отдыха и пр. Подобная эстетическая деятельность есть выражение человека не как объекта государственного управления, а как творчески способной личности. Сам творческий акт, прежде окутанный аурой исключительности, становится в индивидуальном сознании достигаемым. В свою очередь, экологически ориентированный менеджмент предприятий способен дать человеку удовлетворение от выполненной работы потому, что не нарушается окружающая природа, сохраняется ее красота и личное здоровье. Ощущение собственной жизни и сопричастность к сохранению, спасению естественных ее основ на Земле также может стать основой успешной работы общественного производства [3, с. 98]. В-четвертых, наряду с зонами пространственного ограничения активного природопользования (парки, лужайки для отдыха, территориальное ограничение расширения производственных цехов и т.п.), следует ввести временные зоны ограничения преобразовательной деятельности (например, в некоторых странах надолго отложена разработка некоторых залежей топливных и минеральных ресурсов в ожидании изобретения более щадящих и рентабельных технологий этой разработки).

Рациональное распределение природных запасов во времени, включая их выборочную «консервацию», всегда оказывается экономически и экологически выгодным, с точки зрения не одного дня, а длительного исторического пути. И хотя вряд ли настоящим выходом из экологических кризисов станет позиция самоунижения, «великого отказа» и пр. (человечество – сила естественного отбора, обладающая своими правами, а значит, всегда будет «подгонять» природу «под себя»). Однако, донныне экономическая зависимость от природы не оставляла человеку возможности думать о себе завтрашнем. По мере освобождения от злободневных проблем, человек все большее внимание способен уделять проблемам будущего, увеличивая тем самым общий бюджет времени существования человеческого общественного производства [2].

Таким образом, условия согласования профессионального образования с особенностями природных систем, в частности, с временем воспроизведения природных объектов, могут стать источником экологического благополучия цивилизации.

Литература.

1. Вархолик Г.В. Развитие экологической культуры будущих экономистов в конце XX–начале XXI века. Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1433849100>
2. Стрелец Ю.Ш. Временные ресурсы общества и современная экологическая проблема // Философские науки. – 1989. – № 9. – С. 85–90.
3. Полешук Л.Г. Человек и природа: философия взаимоотношений в эпоху технологической революции: учебное пособие / Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. – 102 с.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В.О. Романенко, к.т.н., инженер

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г Юрга, ул. Ленинградская, 26, тел (38451) 77767

E-mail:romvas-1989@mail.ru

Экология человека – наука, изучающая закономерности взаимодействия человека с окружающей средой и влияние этих взаимодействий на физическое, психологическое и социальное здоровье человека. Это комплексная дисциплина, аккумулирующая в себе разносторонние аспекты биологии, медицины, физиологии, биохимии, психологии, валеологии. Одной из отраслей экологии человека

является экология питания, наука объектом изучения которой является пища как экологический фактор, действующий на человека и действие окружающей среды, а именно антропогенного фактора на продукты питания [1].

Питание является одним из факторов определяющих здоровье человека. Компоненты пищевых продуктов, поступая в организм, в результате сложных биохимических процессов преобразуются в структурные элементы клеток, обеспечивая их пластическим материалом и энергией, поддерживают функционирование различных систем организма в надлежащем состоянии. Нерациональное питание приводит к возникновению широкого спектра алиментарных заболеваний, которые приводят к ухудшению обмена веществ, снижению приспособительных возможностей организма и сопротивляемости различным неблагоприятным факторам окружающей среды [2].

В настоящее время происходят серьезные демографические и социальные изменения, возрастает число больных и пожилых людей, сокращается продолжительность жизни и период активной жизнедеятельности человека. Экономическое расслоение общества резко увеличивает темп жизни и интенсивность труда, что приводит к уменьшению времени у современного человека для того, чтобы следить за качеством употребляемой пищи. Именно высокий темп жизни приводит к изменениям в культуре питания. Культура питания - знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, максимально используя все полезные вещества, а так же правильный режим питания. Основные элементы, формирующие культуру питания, представлены на рисунке 1.

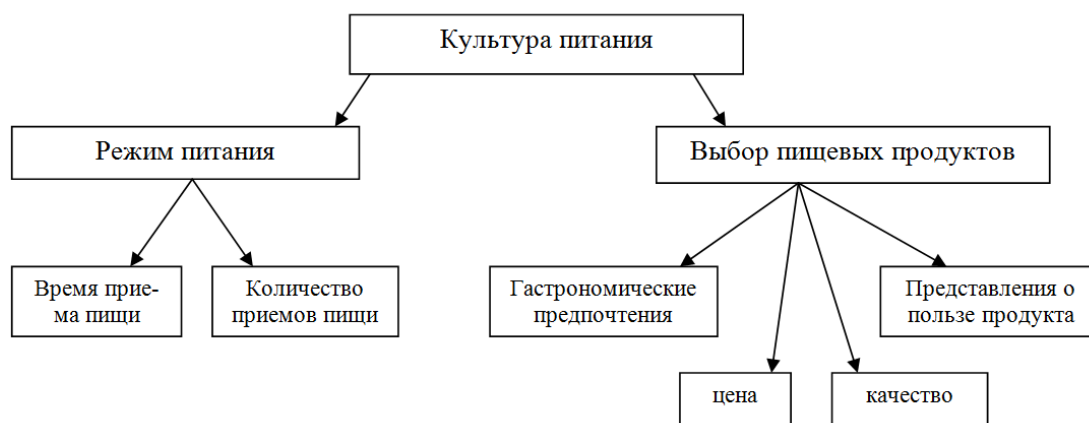


Рис. 1. Элементы, формирующие культуру питания

Режим питания предусматривает соблюдение времени приема пищи и количество приемов пищи в день. Необходимость потребления пищи в определенное время объясняется физиологическими и биологическими ритмами организма. Сложные рефлекторные механизмы способствуют подготовке пищеварительной системы к приему пищи: происходит обильное выделение желудочного сока и слюны. Нарушения режима питания приводит к сбоям в работе нервных и гормональных регуляций сложных биологических и физиологических процессов лежащих в основе пищеварения. Систематическое нарушение режима питания становится причиной возникновения заболеваний вызванных нарушением физиологического ритма работы пищеварительного аппарата. Ситуация осложняется большой популярностью продуктами fast food. Продукты быстрого питания характеризуются высоким содержанием соли, насыщенных жиров и простых углеводов, чрезмерное потребление которых является одной из главных причин развития «болезней цивилизации» - ожирения и сахарного диабета.

В настоящее время, *выбор продуктов питания* во многом основывается на индивидуальных предпочтениях. Высокие темпы развития торговли и пищевой промышленности предоставляют богатый выбор продуктов, часто несвойственных для конкретной географической области и традиционной культуре питания. На отечественном рынке общественного питания пользуются большой популярностью кухни народов мира – китайская, японская, корейская и другие. Спрос формируется расширением сырьевой базы, в том числе за счет внедрения в русскую культуру гастрономических традиций других стран. Вследствие отсутствия знаний специфики продуктов и технологий зарубежной кухни возникает риск нарушения здорового питания. Чрезмерное потребление экзотических продуктов и блюд может привести к дефициту или избытку биологически активных компонентов, результа-

том чего является нарушение обменных процессов в организме. Еще одним негативным качеством экзотических продуктов и блюд, является наличие в них высокого содержания синтетических пищевых добавок (консерванты, усилители вкуса и др.), способных накапливаться в организме и приводить к негативному влиянию на организм [3].

Качество продуктов питания – совокупность свойств продукции, обуславливающих ее пригодность к употреблению. Современные тенденции развития пищевой отрасли основаны на интенсивном технологическом воздействии на сырье, с целью извлечения целевых компонентов, обеспечения длительного хранения, что приводит к появлению на столах рафинированных продуктов, обедненных микронутриентами. Также необходимо отметить снижение качества сырьевой базы, которое происходит в результате ухудшения экологического состояния окружающей среды.

Учитывая роль питания в здоровье нации, многие страны приняли национальные концепции государственной политики в области здорового питания. Концепция государственной политики в области здорового питания населения на период до 2020 г. принята и в России. В ней предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных групп населения в рациональном, здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения, в соответствии требованиями медицинской науки. Продукты питания должны не только удовлетворять физиологические потребности организма в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные функции и, конечно, быть абсолютно безопасными.

В настоящий момент, состояние здоровья нации определяется негативными тенденциями: возрастает количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, центральной нервной и иммунной системы, сердечнососудистых и онкологических заболеваний, наблюдается рост заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью. Особенно остро стоит проблема увеличения количества заболеваний, связанных с нарушением работы пищеварительной системы человека: язвы, гастриты, дисбактериоз, нарушение кишечной микрофлоры и другие. Нарушения работы желудочно-кишечного тракта не только приносят неудобство больному широким перечнем дискомфортных ощущений, но и могут привести появлению заболеваний других систем организма вследствие изменения процесса усвоения пищи. Для профилактики работы и устойчивости пищеварительной системы к нагрузкам, разрабатываются продукты функционального и профилактического назначения, имеющие высокое содержание пищевых волокон.

Функциональное и лечебно-профилактическое питание, соответствующие потребностям организма, оказывает благотворный эффект в отношении больного органа или системы, способствует мобилизации защитных сил организма, предупреждает обострения. Постоянное употребление продуктов имеющих функциональное значение необходимо для поддержания здоровья, увеличение продолжительности жизни и периода активной жизнедеятельности, а также снижения затрат населения на медицинские услуги и покупку дорогостоящих лекарственных средств

Не смотря на усилия государства в области обеспечения населения качественными продуктами питания, количество алиментарнозависимых заболеваний неуклонно растет.

Такое положение вещей объясняется небрежным отношением людей к вопросам питания. Нарушение режима питания и потребление продуктов наносящих вред организму проявляется по истечении значительного количества времени. Для изменения текущего положения дел требуется усиление пропаганды здорового образа жизни и правильного питания. Необходимо чтобы каждый человек провел объективный и всесторонний анализ всех аспектов этого сложного вопроса, опираясь на современные научные исследования и практического опыта. Задачей научных исследований в области создания новых видов продуктов питания должна стать разработка инновационных технологий, сохраняющих полезные компоненты сырья и обеспечивающих высокое качество и органолептические свойства продуктов.

Литература.

1. Келина, Н.Ю. Экология человека / Н.Ю. Келина, Н.В. Безручко // Феникс, 2009. - 394 с.
2. Нечаев, А.Г. Пищевые добавки / А.Г. Нечаев, А.А. Кочеткова, А.Н. Зайцева // М.: Пищевая промышленность, 1997. – 428 с.
3. Кочеткова, А.А. Современная теория позитивного питания и функциональные продукты / А.А. Кочеткова, А.Ю. Колесников, В.Н. Тужилкин, И.Н. Нестерова // Пищевая промышленность. – 1999. – № 4. – С. 7 – 10.