МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Экономический факультет

**Кафедра Мировой экономики и менеджмента**

КУРСОВАЯ РАБОТА

На тему

**Влияние продуктов питания на качество жизни**

**Работу выполнила**: Климанева А.А.

1 Курс

Направление 221400.62 Управление Качеством

Научный руководитель: Клещева Ю.С.

 Старший преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение ……………………………………………………………… | 3 |
| 1 Теоритический подход к качеству продуктов питания и качеству жизни ……………………………………………………............. | 6 |
|  1.1 Понятие качества жизни и факторов на него влияющих ….. | 6 |
|  1.2 Ранжирование продуктов питания по элементам …………... | 8 |
|  1.3 Влияние продуктов питания на качество жизни человека (здоровье, психологическое состояние) ……………………………. | 12 |
| 2 Аналитический подход к качеству продуктов питания и его влияние на качество жизни человека ……………………………….. | 17 |
|  2.1 Анализ потребляемой пищи различных социальных групп, возрастных категорий ………………………………………………... | 17 |
|  2.2 Правильный рацион питания ………………………………... | 21 |
|  2.3 Изучение национальной кухни Швеции и Узбекистана и ее влияние на качество жизни населения страны …………….………. | 24 |
| Заключение …………………………………………………………… | 28 |
| Список используемой литературы …………………………………. | 30 |
| Приложение ………………………………………………………….. | 32 |

ВВЕДЕНИЕ

Традиции питания сложились очень давно. И в каждой стране мира они разные. Каждая возрастная группа предпочитает использовать в пищу определенные продукты питания взамен другим. Часто, мы не задумываемся над тем, чего мы лишаем себя, когда ограничиваем себя в употребляемой нами пищи. Часто, в погоне за красотой и идеальной фигурой, девушки перестают употреблять такие вещества как жиры и углеводы, хотя они регулируют обмен веществ, регулируют работу нервной системы и мышц тела, помогают в усвоении белков, минералов и солей. Тем самым, при ограничении поступления в организм микроэлементов мы лишаем себя устойчивой психики, крепких ногтей и красивых волос.

Другая ситуация, когда человек наоборот слишком много ест и позволяет проходить в свой организм вредным веществам. Это прежде всего сказывается на весе человека, от которого потом трудно избавиться, а так же, вредные вещества накапливаются в нашем организме и оказывают непоправимый вред нашему организму.

Всё это сказывается на качестве нашей жизни. Прежде всего, это проявляется в психологических изменениях и проблемах со здоровьем. Если человек будет иметь большое количество заболеваний, то он не сможет полноценно реализовать себя в жизни, он сократит свою продолжительность жизни, у него появятся психологические травмы, а это всё является индикатором качество жизни человека.

Актуальность данной работы состоит в том, что в XXI веке люди не задумываются над тем, что они потребляют в пищу. С каждым годом, количество заболеваний, связанных с неправильным питанием, неуклонно растет. Но даже такая печальная статистика не способна повлиять на сознание людей. Для решения проблемы с неправильным питанием человека необходимо понять традиции той страны, где он проживает, понять, к какой социальной группе он относиться и узнать, знает ли он, что такое правильное питание.

Показать влияние продуктов питания на организм человека необходимо через такое социально значимое понятие, как качество жизни. Оно охватывает все сферы деятельности человека и оказывает значительное влияние на жизнь общества. Ведь некачественные продукты питания наносят вред нашему организму, психике и отражаются на качестве нашей жизни.

Целью работы является изучение продуктов питания и их влияние на организм человека, качество его жизни.

Исходя из цели исследования в данной курсовой работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить понятие «качество жизни» и его индикаторов
2. Обозначить индикаторы «качества жизни» показывающие влияние потребляемой человеком пищей на качество его жизни
3. Изучить состав продуктов питания и обозначить основные позитивные и негативные стороны влияния продуктов питания на качество жизни
4. Изучить отличия потребляемых продуктов питания для различных возрастных категорий
5. Изучить культуру питания в различных странах мира и определить влияние географического положения страны на потребляемы в пищу продукты
6. Разработать правильный рацион питания на основе данного исследования.

Объектом исследования являются население стран мира, представители отдельных возрастных групп и человек, как отдельный представитель человеческого вида, его предпочтения и вкусы.

Предметом исследования являются продукты питания, ежедневно используемые нами в пищу, их влияние на качество жизни человека и населения стран мира.

Гипотеза исследования: потребляемые нами продукты питания оказывают сильное влияние на качество нашей жизни.

Методы, используемые в работе: статистический анализ, сравнительный анализ, классификация, обобщение, наблюдение.

При написании данной работы мы опирались на данные ВОЗ, постановления Министерства Здравоохранения Российской Федерации, статистику РосСтата, и декреты ООН.

1 Теоретический подход к качеству продуктов питания

и качеству жизни

* 1. Понятие качества жизни и факторов на него влияющих

**Качество жизни**- категория, с помощью которой характеризуют существенные обстоятельства жизни населения, определяющие степень достоинства и свободы личности каждого человека.

Понятие качества жизни более широкое, чем уровень жизни. Оно включает в себя, например, жизненные стандарты, а понятие уровень жизни рассматривает исключительно экономические показатели дохода. Понятие качество жизни в конце XX века выходит на первое место в социально-экономической политике многих развитых стран, таких как Швеция, Канада и Великобритания [5].

Государственная работа по определению и повышению качество жизни населения ведется на законодательном уровне через введение стандартов (индексов) качество жизни. Выделяют три блока стандартов качества жизни:

Первый блок индикаторов включает уровень рождаемости, продолжительность жизни, естественное воспроизводство, которые характеризуют здоровье населения и демографическое благополучие в стране.

Ко второму блоку индикаторов можно отнести достаток граждан страны, потребительскую корзину, минимальный размер оплаты труда, качество питания человека, уровень самоубийств, доступность образования и здравоохранения, экологическое благополучия в стране, уровень безопасности. Эти индикаторы показывают степень удовлетворенности граждан индивидуальными условиями жизни и положениями дел в государстве. В основе оценки данного блока индикаторов лежат социологические опросы граждан страны.

Третий блок индикаторов характеризует духовное состояние человека и общества. В него входят: количество и качество инновационных проектов, число творческих инициатив, соблюдение моральных и этических норм общества [6].

Включаемые в блоки индикаторы должны отвечать следующим требованиям:

* отражать наиболее важные социальные параметры, характеризующее общество как благоприятное и неблагоприятное;
* понятно изложены и определены для всех жителей страны;
* обладать достаточной чувствительностью и способностью быстрого реагирования на факторы, изменяющие условия жизнедеятельности;
* иметь достаточную чувствительность для быстрого реагирования на факторы, изменяющие условия качества жизни населения;
* иметь понятные количественные характеристики, с помощью которых, можно наблюдать динамику изменения индикаторов [7].

В данный момент аналогом индекса качества жизни является Индекс Развития Человеческого Потенциала (или Индекс Человеческого развития) применяемый ООН с 1990 года[[1]](#footnote-1). В число главный показателей, для расчета индекса ИРЧП входят: уровень образованности населения, средняя ожидаемая продолжительность жизни, среднедушевой валовой внутренней продукт, рассчитанный на душу населения.

В правовом отношении качество жизни является реализацией права на достойную жизнь и свободное развитие человека. В Российской Федерации ориентация на качество жизни обеспечивается конституционно: «Российская Федерация - социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека»[1].

При этом неотъемлемой частью качества нашей жизни является питание. Все вещества, потребляемые нами в пищу содержат как полезные, так и вредные для нашего организма вещества. Наша задача, сделать так, чтобы количество полезных веществ в нашей пище во много раз превосходило количество вредных веществ, тем самым, вы обезопасим наш организм от вредного воздействия и улучшим свое качество жизни. В следующей части главы я разберу продукты питания по элементам, что позволит определить, какие вещества в нашей пище являются полезными для нашего организма, а какие вредят нашему здоровью.

1.2. Ранжирование продуктов питания по элементам

**Питание** — это прием пищевых продуктов в соответствии с диетическими потребностями организма. Правильное питание, надлежащая, хорошо сбалансированная пища в сочетании с регулярной физической нагрузкой, лежит в основе хорошего здоровья. Плохое питание может привести к ослаблению иммунитета, повышению восприимчивости к болезням, нарушению физического и психического развития и снижению продуктивности.

Питание является важнейшей составной частью здоровья и развития человеческого организма. Правильное питание очень важно для нашего организма. Оно влияет на протекание таких значимых и важных жизненных циклов как беременность и роды у женщины, кормление грудью, развитие детей грудного возраста. Также, с помощью правильного и сбалансирования питания можно предотвратить развитие неинфекционных и хронических заболеваний [4].

 С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества — витамины и минералы, соли.

Количество энергии, выделяемой при усвоении организмом того или иного пищевого продукта, называется калорийностью этого продукта. У мужчин это показатель изменяется от 2200 до 2600 ккал в сутки в зависимости от образа жизни, у женщин показатель варьируется от 1800 до 2200 ккал в сутки. При превышении данной нормы калорийности потребляемых продуктов питания и не соответствии потребляемых ккал с образом жизни, у человека наступает ожирение, что сопровождается проблемами со здоровьем и функционированием организма. При резком уменьшении суточной дозы ккал в сутки человек теряет массу, что сопровождается психическими отклонениями или в некоторых случаях психическими заболеваниями. У человека появляются проблемы со сном, что вызвано недостатком питательных веществ, поступающих в организм, и в частности в мозг; ухудшается структура волос, ногтей и нарушается строение костной ткани; происходят изменения на психологическом уровне вплоть до полного отказа от еды. Из этого можно сделать вывод, что количество ккал, потребляемых в день не стоит пренебрегать. Необходимо следить, чтобы калорийность потребляемой вами пищи соответствовала вашему образу жизни: при активном образе жизни уместно потребление относительно большого ккал, а при сидячем образе жизни следует отказать от высококалорийных продуктов в пользу своего здоровья [13].

Белки представляют собой важнейшую составную часть пищи. Они содержат все необходимые компоненты для нормального функционирования организма и психики. Но при этом, считается, что избыток белка может навредить организму.

Белки содержат необходимые и незаменимые для нашего организма аминокислоты. Всего их 9: фенилаланин, метионин, лизин, треонин, изолейцин, валин, аргинин, лейцин, триптофан. При отсутствии этих аминокислот организм неспособен нормально функционировать, нарушается обмен веществ, выработка гормонов, улучшается настроение и способность к обучению. Треонин, метионин и аргинин участвуют в работе иммунной системы и процессе пищеварения, регулируют белковый обмен в организме, улучшают репродуктивные функции у мужчин и способствуют выведению вредных веществ из организма. Лейцин, изолейцин и валин необходимы для обмена веществ в мышечной ткани, способствуют лучшему восстановлению мышечной и костной ткани, стимулируют производство гормонов и выработка гемоглобина. Лизин, триптофан и фенилаланин помогают усваиваться кальцию и азоту, участвуют в производстве ферментов и гормонов, таких как серотонин, способствующих к улучшению настроения и способностей к обучению и запоминанию. Белок и входящие в него незаменимые аминокислоты содержаться по большей части в говядине, свинине, сыре, курином мясе и прочих продуктов животного происхождения. Но, для людей, непреемлющих употребление в пищу продуктов питания животного происхождения, есть аналоги продуктов питания растительного происхождения. Многие ученые сходятся во мнении, что в продуктах растительного происхождения содержится больше незаменимых аминокислот, чем в продуктах животного происхождения, как это было принято считать раньше.

Свыше половины энергии,  необходимой для нормальной жизнедеятельности,   организм  человека получает с углеводами. В нормальном пищевом рационе углеводов должно быть приблизительно в 4 раза больше, чем белков. Они содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения. Большое количество углеводов в виде крахмала содержится в хлебе, крупах, картофеле, а в виде сахаров — в сахаре, кондитерских изделиях, вареной свекле, моркови и рисе, сладких сортах плодов и ягод. Углеводы имеют исключительное значение для деятельности мышц, нервной системы, сердца, печени и других органов. Но, при переизбытке легких углеводов, а именно сахаров, есть опасность возникновения сахарного диабета и проблем с кровообращением [9].

Жиры представляют собой готовый   «горючий»    материал,    который снабжает организм энергией. Жиры необходимы для нормального усвоения организмом белков, некоторых минералов, солей, а также жирорастворимых витаминов. Наличие жиров в пище придает различным блюдам высокие вкусовые качества, способствует возбуждению аппетита, имеющего важнейшее значение для нормального пищеварения.

В рацион каждого человека должны входить и жироподобные вещества: холестерин и лецитин. Лецитин и холестерин благотворно влияют на деятельность нервной системы, работы печени и общее развитие растущего организма, повышают сопротивляемость организма к токсичным веществам. Лецитин преимущественно содержится в фасоли, гречневой крупе и пшеничных отрубях. Холестерин содержится в яичных белках, икре, печени и в животных жирах. Главное, не увлечься в потреблении холестерина, иначе это может привести к образованию холестериновых бляшек и закупориванию капилляров [18].

Наряду с веществами, помогающими нам в развитии организма, существуют и активно используются вещества, приводящее к изменениям в нашем организме, что, впоследствии, вызывает ряд болезней. Одно из самых опасных веществ – канцерогены.

Канцерогенная опасность зависит от уровней и длительности воздействия на организм человека конкретных веществ.

Самые частые канцерогенные вещества, представляющие высокую опасность для организма:

Нитраты, нитриты — поступают в организм с удобренными азотом овощами. Нитриты поступают в организм вместе с колбасами и консервами.

Пищевые добавки Е123-Амарант, Е121-Цитрусовый красный 2, являются доказанными канцерогенами, и запрещены законодательством во многих странах.

Полициклические ароматические углеводороды и их производные — образуются при неполном сгорании нефтепродуктов, бытового мусора и выхлопных газов, образуются при жарке пищи, перекаливании растительных масел.

Бензапирены — образуются при жарке и при приготовлении пищи на гриле. Также большое содержание в табачном дыме [2].

Химические вещества является существенным источником болезней пищевого происхождения, хотя их воздействие зачастую трудно связать с приемом того или иного продукта питания.

Вода относится к веществам, не образующим энергии при их использовании в организме, но без воды жизнь невозможна. Она не относиться к веществам, вырабатывающим энергию, но без воды наш организм не может функционировать. Ученые советуют выпивать 1,5 – 2 литра чистой воды в день. Она способствует выведению вредных веществ из клеток организма и общему очищению организма. Значительная часть воды содержится в кашах – 80%, овощах и фруктов – 90%, в хлебе – около 50% [21].

ВОЗ и государства-члены ВОЗ[[2]](#footnote-2) пропагандируют преимущества безопасности пищевых продуктов, правильного питания и физической активности. Пятью важнейшими принципами безопасного питания являются:

1. соблюдайте чистоту
2. отделяйте сырое от готового
3. проводите тщательную тепловую обработку
4. храните продукты при безопасной температуре
5. используйте безопасную воду и безопасное пищевое сырье.

Соблюдая эти пять принципов, мы обезопасим нашу жизнь от вредного воздействия пищевых добавок и тем самым улучшим наше здоровье и качество жизни.

В следующей части главы я разберу позитивное и негативное влияние пищевых добавок и различных микроэлементов, поступающих с пищей в наш организм.

1.3 Влияние потребляемых продуктов питания на качество жизни человека (здоровье, психологическое состояние)

Информированность общественности о наличии химических веществ в пищевых продукта относительно высока, и в этой связи потребители продолжают высказывать обеспокоенность по поводу рисков для здоровья, обусловленных бесконтрольными добавками химических веществ в пищевые продукты.

Питание, содержащее необходимые витамины и минералы, жизненно важно для укрепления иммунитета и здорового развития. Нехватки витамина А, цинка, железа и йода являются основными проблемами общественного здравоохранения. Около 2 миллиардов людей в мире получают питание с недостаточным содержанием йода. Более одной трети детей дошкольного возраста в мире страдают от дефицита витамина А. Дефицит витамина А является основной причиной предотвратимой слепоты у детей.

При недостатке питьевой воды у человека начинается обезвоживание организма. Мозг неспособен эффективно работать, т.к. у него попросту нет топлива для организма, кровь в сосудах и кровотоках загустевает, она не может быстро разливать по организму, и клетки не получают необходимые микроэлементы для их нормального функционирования. Это проводит к головокружениям, сонливости и ухудшению иммунитета. Для правильного функционирования организма человек должен потреблять 1,5 – 2 литра воды в день. Такое количество воды обеспечит правильность работы организма, а значит, повысит нашу уверенность в своих силах и наши возможности, что непременно приведет к росту качества нашей жизни [10].

Недостаточность белков в питании является одной из причин повышенной восприимчивости организма к инфекционным заболеваниям. При недостаточном количестве белков снижается кроветворение, задерживается развитие растущего организма, нарушается деятельность нервной системы, печени и других органов, замедляется восстановление клеток после тяжелых заболеваний.

Нездоровое питание и недостаточная физическая активность являются ключевыми факторами риска развития основных неинфекционных заболеваний, таких как сердечнососудистые заболевания, рак и диабет [9].

По данным Минздрава России[[3]](#footnote-3) уровень онкологических заболеваний в России неуклонно растёт. Если по данным на 2000 год количество граждан, с диагнозом онкология было 1226 тысяч человек, что составляет 8,4 на 1000 человек населения, то в 2012 году эта цифра возросла до 1656 тыс человек, что составляет 16,6 на 1000 человек населения. Средний возраст больных примерно 60 лет, но при этом в последнее время наблюдается тенденция к снижению этой цифры на 5-10 лет и это связано, прежде всего, с экологией и питанием. Фаст-фуд, газированные напитки и чипсы провоцируют заболевания, на фоне которых развивается онкология. В результате проведённых регулярных исследований поиска причин возникновения раковых заболеваний человечества, ученые уже в 2013 году нашли взаимозависимость между количеством потребляемых продуктов из фастфуда и его влиянием на возникновение и дальнейшее развитие рака. Все дело в том, что превышенная концентрация холестерина в крови оказывает канцерогенное влияние на организм. В превышенных количествах, он способен стимулировать рост раковых образований. Как результат – быстрое распространение канцерогенных клеток в организме [11].

Специалисты Всемирной организации здравоохранения и Международного института рака утверждают: 70-80% как злокачественных, так и доброкачественных опухолей появляются от канцерогенов. Проблема их влияния на организм человека сегодня чрезвычайно актуальна, потому что человечество начало осознавать: все его страдания – от так называемых благ цивилизации.

В таблице 1 приведены данные о заболеваемости граждан России диабетом, онкологией и сердечнососудистыми заболеваниями. Во всех трех случаях можно пронаблюдать тенденции к увеличению количества больных. С 2000 года и по 2012 год наблюдается увеличение больных сахарным диабетом с 162 тыс человек до 343,3 тыс человек, что составляет с 111,3 на 1000 человек населения до 239,8 на 1000 чел населения, и также, увеличение больных сердечнососудистыми заболеваниями с 2483 тыс до 3817 тыс человек, что составляет 17,1 на 1000 человек населения и 26,6 на 1000 человек населения соответственно.

Таблица 1 - Статистика Минздрава России по онкологическим, сердечно-сосудистым заболеваниям, и заболеваниям сахарным диабетом [16].

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год\Заболевание | Онкологические заболеваниятыс. чел. | Сахарный диабеттыс. чел. | Сердечно-сосудистые заболевания |
| 2000 год | 1226 | 162 | 2483 |
| 2006 год | 1418 | 289 | 3787 |
| 2012 год | 1656 | 343,3 | 3814 |

Одной из основных проблем общественного здравоохранения является возрастающее число людей с излишним весом и ожирением в мире. Люди всех возрастных групп и разных уровней образования сталкиваются с этой формой неправильного питания. В результате этого во всем мире возрастают показатели диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других состояний, обусловленных питанием. Эти состояния очень трудно лечить в местах с ограниченными ресурсами и уже перегруженными системами здравоохранения. По данным 2011 года, около 43 миллионов детей в возрасте до пяти лет имеют излишний вес [3,13].

В первую очередь избыточный вес может привести к гипертонии, что сопровождается высоким риском развития инсульта и инфаркта. Так же, избыточный вес приводит к сахарному диабету, который способствует развитию проблем с почками и снижению зрения. Еще одним последствием неправильного питания является проблемы с работой опорно-двигательного аппарата, сопровождающиеся такими болезнями как артрит и артроз. Люди с избыточным весом больше подвержены онкологическим заболеваниям, таким как рак толстой и прямой кишки, а для женщин – рак матки и молочной железы.

Избыточный вес зачастую не соответствует эстетическим нормам общества, а которой находится человек, страдающим этим недугом. Это приводит к социальной дискриминации человека и проблемам с психикой, после человек начинает замыкаться в себе, ограничивает или прекращает общение с обществом и не имеет возможности полной реализации своих идей и самого себя в любимой деле. Что бы проверить наличие лишнего веса можно воспользоваться простой формулой:

$\frac{В (кг)}{Р^{2 }( м)}$ ,

где В – вес человека в кг, Р – рост человека в м.

Если получившееся число будет от 20 до 25, ты вес находится в норме, если 25-30 имеется лишний вес, но он несет лишь эстетические страдания, если 30 и более лишний вес может привести к заболеваниям, связанными с лишним весом [20].

Проблема лишнего веса, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний существовала всегда. И в XXI веке она становиться еще острее. Это связанно с поступлением в организм вредных химикатов, которые получили широкое распространение в наши дни [3]. В последние 20 лет производители продуктов питания активно при производстве используют различные красители, консерванты и канцерогены. Чем отличается наше питание, питание наших родителей и дедушек? Почему появляются хронические заболевания на фоне неправильного питания? Чем отличается питание в различных странах мира? В этих вопроса я постараюсь разобраться в следующей главе.

1. Аналитический подход к качеству продуктов питания и его влияние на качество жизни

2.1. Анализ потребления продуктов питания различных социальных групп и возрастных категорий

Хорошее питание имеет важное значение для здоровья человека. Различные группы населения имеют различный образ жизни, различные рационы питания. Если взрослое поколение следит за тем, что они едят, и стараются соблюдать режим в питании, то для молодого поколения это совсем не важно. Это связано с этапами развития человеческого организма и здоровьем человека.

Люби пенсионного возраста очень избирательны в еде. Они не питаются в местах быстрого питания, не употребляют газированные напитки и продукты, содержащие много химикатов. В первую очередь, это связано с личным отношением в данной продукции. Во времена их молодости не были широко распространены подобные продукты, поэтому они не привыкли этим питаться. Сильное влияние на питание людей пенсионного возраста оказывает телевидение и средства СМИ. Молодежь почти не смотрит передачи о здоровье и не читает статьи о здоровом и правильном питании. Пожилые же люди наоборот, знаю всё о правильном питании и вреде, которые химикаты, находящие в продуктах питания, оказывают на организм человека. И большую роль в формировании предпочтений людей пенсионного возраста оказывает ограниченность бюджета. Часто, этих денег не хватает даже на сбалансированное питание из белков, жиров и углеводов, и тем более, не хватает денежных средств на излишества в виде фаст-фуда и газированных напитков.

У лиц старше 60 лет процессы обмена веществ становятся менее интенсивными. Это связанно с изменением потребления белков, жиров и углеводов в пищу, изменением общей калорийности продуктов. Для пенсионеров, которые не занимаются активной умственной и физической деятельностью, снижается уровень необходимых ккал в сутки, поэтому уменьшается количество микроэлементов, поступающих в организм с пищей. Поэтому, следует ограничить или исключить из рациона крепкие мясные бульоны, острые приправы, продукты с высоким уровнем холестерина (яичный желток, икра, печень), ограничить количество поступающей с едой соли. Все вышеперечисленные продукты способствует возникновению проблем с функционированием органов пищеварения, сердечно-сосудистой и мочевыделительных систем, появлению лишнего веса, что остро отразится на опорно-двигательном аппарате пожилого человека. Необходимо ввести в рацион большое количество свежих овощей и фруктов, молочные продукты. Но при этом, не стоит резко менять привычный режим питания, это еще больше может ударить по организму [12].

У людей в среднем возрасте от 25 до 60 лет рацион питания немного иной. Они уже задумываются над тем, что употребляют в пищу и как это влияет на организм. Но в то же время, не прочь побаловать себя бюргерами и газировкой из ресторанов быстрого питания. Негативное влияние продуктов питания на организм выявлено, но не в таком большом количестве, как в подростков. Так же, негативное влияние на качество жизни является неправильный режим питания. Часто, из-за ненормированного графика работы, работники не имеют возможности правильно питаться. Это проявляется в том, что график приема пищи нестабильный, и сама пище не является сбалансированной и часто приходится перекусывать на ходу, что оказывает большое влияние на работу органов пищеварения.

Самая нестабильная и подверженная риску негативного влияния продуктов питания на организм возрастная группа, это дети и подростки от 2 до 25 лет. В этом возрасте не хочется кушать правильную пищу, овощи, супы и каши. А это является основой здорового питания. Часто, несбалансированное и неправильное питание в раннем возрасте оказывает влияние на развитие организма. Из-за недостатка кальция и витаминов нарушается обмен веществ, кости становятся более хрупкими, прекращается рост ребенка. От частого питания в ресторанах «фаст-фуда» и употребления большого количества сладких газированных напитков ребенок быстро набирает лишний вес, который оказывает влияние на психологическое развитие ребенка и состояние его организм. Детская психика больше подвержена влиянию, чем взрослая, поэтому эстетические нормы современного общества, в котором растет ребенок с лишним весом, заставляют его чувствовать себя лишним в этом обществе, замкнуться в себе и перестать верить в свои силы. Так же, при избыточном весе в раннем возрасте нарушается строение тела растущего организма, обмен веществ, что оказывает большое влияние на здоровье ребенка, и с самого раннего возраста у него начинаются проблемы со здоровьем, что впоследствии приводит к хроническим заболеваниям.

Важное значение имеет питание во время беременности, родов и в период лактации для женщины.

 Во время беременности у женщины увеличивается потребность в белках, жирах, фосфоре и углеводах. В этот период женщина должна получать 100-120 г легкоусвояемого белка и 65г белка животного происхождения в сутки. Основными источниками белка являются молоко, сыр, творог, рыба, мясо. В молочных продуктах содержится большое количество кальция, необходимого для правильно развития ребенка и формировании крепких костей. Мясо лучше употреблять в вареном виде, чтобы не создавать лишнюю нагрузку на печень и поджелудочную железу матери. Необходимо обогатить питание беременной женщины витаминами. Беременная женщина нуждается также в повышенном поступлении в организм железа. Особенно богаты им печень, яичный желток, зелень, фрукты. Всё это благотворно влияет на развитие ребенка в утробе матери, что уже с младенчества благотворно влияет на качество жизни малыша [15].

Во время лактации мать так же должна быть аккуратна в потреблении продуктов питания. Калорийность рациона нужно увеличить, количество белка должно составлять 130 г, в том число 80 г животного происхождения. Следует увеличить количество выпиваемого молока, больше употреблять яиц, масла, сыра, овощей, фруктов.

Недостаточность питания матери, распространенная во многих развивающихся странах, приводит к ненадлежащему развитию плода и повышенному риску осложнений беременности. На недостаточность питания матерей и детей, в общей сложности, приходится более 10% глобального бремени болезней.

 Для укрепления здоровья детей грудного возраста рекомендуется грудное вскармливание в течении 6 месяцев. Надлежащее кормление способствует снижению показателей низкорослости и ожирения и стимулирует умственное развитие детей раннего возраста.

Одним из основных показателей хронической недостаточности питания является низкорослость: дети имеют слишком низкий рост для своей возрастной группы по сравнению с разработанными ВОЗ нормами роста детей. По данным 2011 года, около 165 миллиона детей в мире являются низкорослыми в результате нехватки пищевых продуктов питания с недостаточным содержанием витаминов и минералов, ненадлежащего ухода за детьми и болезней. В результате замедленного роста отстает развитие мозга, и низкорослые дети плохо учатся. Самые высокие показатели низкорослости среди детей отмечаются в Африке и Азии. В 2011 году в Восточной Африке 42% детей были низкорослыми. Ненадлежащее питание во всех его формах является одной из основных причин болезней и ранней смерти матерей и детей. Недостаточность питания, включая дефицит витаминов и минералов, приводит примерно к одной трети всех случаев смерти детей, нарушает здоровое развитие и сказывается на продуктивности на протяжении всей дальнейшей жизни. В то же время возрастающие показатели излишнего веса связаны с ростом хронических болезней. Таковы результаты двойного бремени ненадлежащего питания [20].

Питание должно быть организовано таким образом, чтобы оно обеспечивало гармоническое развитие и слаженную деятельность организма. Для этого пищевой рацион должен быть по количеству и качеству сбалансирован с потребностями человека соответственно его профессии, возрасту, полу.

2.2. Правильный рацион питания

Исследования Института здорового питания выявили достаточно низкий уровень знаний и плохую осведомленность основной массы населения о рациональном правильном питании. Большую часть сведений о здоровом питании и полезных продуктах люди получают из рекламных роликов и рекламных статей в средствах массовой информации (70%), от коллег по работе - 25%; от врачей и из медицинской литературы - 5%. [[4]](#footnote-4)

Следствием этого стали нерациональные семейные традиции организации питания, т.е. искаженные пищевые привычки, измененные вкусовые пристрастия и иррациональные потребительские стереотипы.

При ранжировании факторов, определяющих потребительское поведение и представления людей о здоровом питании, выделены: доступность продуктов, их престижность и пищевые стереотипы. Доступность продуктов в данном случае подразумевается не только экономическая, но и физическая: увеличение объемов импортируемых продуктов способствует формированию новых потребительских предпочтений и вкусовых пристрастий (те же бананы или авокадо). При этом в ходе наблюдений выяснилось, что зачастую люди выбирают стиль питания, экономя не деньги, а время и силы. Примеры - предпочтения фаст-фуда, блюд быстрого приготовления, скажем, сосисок или колбасы, притом что основная масса населения давно не питает иллюзий по поводу пользы для здоровья этих продуктов.

Усвоение пищи зависит от вида продукта и от того, насколько разнообразно питание. Лучше усваиваются продукты животного происхождения, при этом главное значение имеет усвоение белков. Белки мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов усваиваются лучше, чем белки хлеба, круп, овощей и плодов. Важнейший фактор правильного питания — разнообразие пищи. Однообразная пища приедается и хуже усваивается. При употреблении в пищу мяса, хлеба и круп усваивается в среднем 75% содержащихся в них белков, а при добавлении овощей усвояемость возрастает до 85—90% . Значительно повышают усвояемость пищевых веществ правильная, достаточная термическая обработка продуктов и их измельчение.

 Режим питания включает следующие понятия:

1) количество приемов пищи,

2) интервалы между приемами пищи,

3) распределение калорийности суточного рациона между отдельными приемами пищи [12].

Наиболее рационально 4-5 разовое питание. Перерыв между приемами пищи должен составлять 2-3 часа, при этим, вечерний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна. Таким образом, осуществляется равномерная нагрузка на желудочно-кишечный тракт, что обеспечивает наиболее полноценную обработку пищи пищеварительными соками. При этом, прием пищи должен осуществлять с одно и тоже время для своевременной выработки организма желудочного сока.

Наиболее правильным будет следующее распределение пищи в день: на завтрак – 25% от суточной дозы потребления, на обед – 35%, на полдник – 15%, на ужин – 25%.

В 2009 году на базе Национального института здоровья США было проведено исследование, с помощью которого выявили правильный рацион питания человека на день. При питании по данной системе люди с избыточным весом начинали терять вес, а люди, имеющие нормальную массу тела, получали все необходимые минералы и вещества из продуктов питания. Эффективность этого меню была научно доказана с помощью клинических исследований.

Меню разрабатывали совместно с кардиологами, и после завершения эксперимента медики установили, что у испытуемых сосуды стали лучше за счет сокращения триглицеридов в крови, «плохого» холестерина и снижения общего давления. Врачи считают, что предложенный рацион уменьшил шансы развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Правильный рацион питания на день: два варианта (Приложение А)

Разработанный рацион представлен в двух вариантах. Они отличаются друг от друга по количеству калорий, которые человек получает из белков и углеводов. При этом количество жира и калорий (1400 ккал) остается неизменным.

Это меню следует применять без опасений за свое здоровье. В отличие от большинства диет, представленных в интернете, этот рацион питания на день прошел клинические испытания, и был одобрен врачами [14].

Два раза в день по блюду из круп, макарон или бобовых, блюдо и гарнир из картофеля или овощей, 400—500 г хлеба и около 90—100 г сахара и сладостей вполне обеспечивают суточную потребность взрослого человека в углеводах.

Оптимальный в биологическом отношении баланс создается при включении в суточный рацион 70—80% животных жиров , 75-80 г, и 20—30% растительных, 20-25г.

В отношении питания рекомендации в общем для населения и для отдельных лиц должны включать следующее:

* добиваться надлежащего энергетического обмена и здорового веса;
* ограничить потребление энергии из всех видов жиров, перейти от потребления насыщенных жиров к потреблению ненасыщенных жиров и исключить потребление трансжирных кислот;
* повысить уровень потребления фруктов и овощей, бобовых, цельного зерна и орехов;
* ограничить потребление свободных сахаров;
* ограничить потребление соли (натриевой) из всех источников и обеспечить иодирование соли.[[5]](#footnote-5)

И не только сама пища, но и способы ее приготовления влияют на общее питание людей. В разных странах существуют различные культуры быта и приготовления пищи: от северных стран, где главным продуктов является морская рыба, до азиатских стран с большим количеством специй и свежих фруктов. Чем же различаются продукты питания в различных странах и какие из них более богаты витаминами и микроэлементами

2.3. Пример Швеции и Узбекистана

Швеция – северная морская страна. На традиции питания шведского народа повлияла близость к морю и суровые погодные условия. Поэтому, традиционная шведская кухня простая и сытная, без использования овощей и фруктов [26].

Самым главным блюдом на столе у шведов является рыба – с нее и начинается любое застолье. Ее подают и как закуску и как основное блюдо. Особенно популярна сельдь. Эту рыбу жарят, засаливают, маринуют, коптят, тушат, запекают в духовке и на гриле. Рыба богата фосфором, что благотворительно влияет на работу мозга. Так же, в суровых северных условиях рыба почти не портиться, а значит, нет опасности отравиться и ухудшить свое здоровье.

Так же отдельное место на шведском столе уделяют мясу. Его преимущественно жарят и зажаривают. Традиционными шведскими блюдами являются баранина с капустой, свинина с пюре из репы, курица, запеченная в глине. Шведы широко используют свиное сало. Особо популярны в наши дни шведские фрикадельки со сладким клюквенным соусом.

С сахаром у шведов особые отношения, они добавляют его практически во все блюда. Эта традиция прослеживается еще с древних времен, когда сахар был предметом роскоши и сладкой пищей на столе хозяева показывали свое знатное происхождение. Сладкими могут быть рыбные и мясные блюда, фасолевый и гороховый суп, кровяная колбаса, которую принято подавать с ягодным компотом. Хлеб, как и все хлебобулочные изделия в Швеции тоже сладкий. Шведы относятся к ним с особым трепетом. Они потребляют кексы, печенья, пироги и бисквиты вместе с чашечкой кофе, который очень популярен в этой стране.

Знаменитый шведский стол появился еще с древних времен и до сих пор пользуется особой популярностью. Несколько веков назад, когда знатные шведы устраивали обеды, гостей приходилось подолгу ждать. Поэтому на стол выставлялись холодное жаренное мясо, закуски из селедки, салат из картофеля, маринованные огурцы, компот из сушенных фруктов и сладости. Все эти блюда могли подолгу стоять на столе и прибывший с дороги гость мог сесть за стол и выбрать блюдо, которое приходится ему по вкусу. И из-за большого количества аристократии в Швеции и их активного посещения других стран, понятие шведского стола начало быстро распространяться по миру и начало завоевать признание жителей всего мира.
В целом, традиционная кухня Швеции содержит много рыбы, которая полная микроэлементами, необходимыми для нашего организма. Но с другой стороны, большое количество поступаемого с пищей сахара может привести к сахарному диабету, и большое количество потребляемого кофе оказывает большую нагрузку на работу сердца [23].

Узбекистан – страна Средней Азии. У этой страны глубокие корни и очень жаркий климат, в противовес суровому северному климату Швеции. Узбекская кухня тесно связана с узбекским языком, культурой и традициями. Так, например, в Узбекистане не едят свинину, и главным мясом является баранина. Это связанно с тем, что большинство населения Узбекистана - мусульмане, а в Коране запрещено употребление в пищу «грязного мяса» - свинины [[6]](#footnote-6). Еще одним примером может служить то, что традиционную узбекскую лепешку кладут исключительно лицом вверх, ее может разломать или самый старший член семьи или самый младший с разрешения старшего. Плов делают исключительно из желтой моркови, при шинковании лука отрезается всё его верхняя часть, так что в пищу идет только белая мякоть [24].

В узбекской кухне кушанья не говорят очень пряными и острыми, но широко используются зелень и такие специи, как тмин, зира, барбарис, кунжут, кориандр, базилик, укроп.

Особое признание в узбекской кухне получило мясо. Обычно его обжаривают на хлопковом масле, курдючном сале, с добавлением зелени и пряностей. Из-за этого, мясо в традиционной узбекской кухне является высококалорийным и жирным. Обычно используется баранина, говядина, и конина. Конина имеет специфический вкус и распространена в основном в азиатских странах.

Самое известное национальное блюдо Узбекистана – плов. Его готовят на ужин, на торжественные мероприятия, такие как свадьбы, и в последний путь человека тоже провожают с пловом. На торжествах в плов добавляется изюм, нут и различные специи. В традиционном узбекском плове главными ингредиентами являются мясо и крупа, в большинстве случаев рис. Их добавляют в пропорции 1 части мяса на 1 части крупы. Обильно используется хлопковое масло [25].

Давние традиции связаны с приготовлением ритуального блюда сумаляк из проросшей пшеницы. Часто его готовят в больших казанах на улице во время праздника Навруз. Это кушанье, которому трудно найти аналог в кухнях других народов напоминает густой кисель и считается очень полезным для желудочно-кишечного тракта и укрепления иммунитета.
Так же широко в узбекской кухне используется лук. Все мясные блюда готовиться с большим количеством лука. В пельменях в фарше содержится 2-3 части лука на 1 часть мяса. Так же и в традиционных пирогах и самсе содержится 3-4 части лука на 1 часть мяса. Это связано с тем, что лук имеет противобактериальное свойство, а в древнем Узбекистане преимущественно не мыли руки перед едой [22].

Традиционные узбекские блюда из мяса, с приготовлением на хлопковом масле курдючном сале высококалорийны и жирны, из-за этого являются трудноперевариваемыми, и содержат в себе большое количество холестерина, который оказывает непосредственное влияние на наш организм. В свою очередь, такие пряности как базилик, кориандр, тмин, предают блюду изысканный вкус и оказывают положительное влияние на наш организм, повышают работоспособность и ускоряют процесс обмена веществ.

Швеция и Узбекистан очень разные страны как и по языковой системе, традициям и культуре, так и по культуре питания. Это, прежде всего, связано с географическим положением той или иной страны. Если берега Швеции омывают северные моря, то понятно большая часть рыбы в питании шведов. Если Узбекистан – восточная страна, с жарким климатов и отсутствием морей, то понятно, почему в повседневном питании жителей Узбекистана отсутствует рыба и морепродукты. Узбекистан знаменит хлопковыми полями, поэтому удельный весь в приготовлении пищи занимает хлопковое масло.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Потребляемая нами пища должна включать все необходимые для жизни вещества – белки, жиры, углеводы, микроэлементы. При сокращении поступления этих веществ в организм нарушается обмен веществ в организм, разрушается структура кожи, волос и ногтей, что очень важно для девушки.

2. Ограничить прием сладкого до одного раза в день. Сладкое – витамины для души и нельзя лишать душу такого удовольствия, но и злоупотреблять сладким тоже нельзя, дабы это не привело к серьезным последствиям в организме.

3. Предпочитайте тушеное, запеченное и вареное жареному и копченному. Это облегчит нагрузку на ваш организм, в частности на печень и поджелудочную железу. И иногда, такая пища действительно вкуснее!

4. Питайтесь 4-5 раз в день, но маленькими порциями. Лучше кушать мало, но часто, тогда организм не будет испытывать голода и недостатка в полезных веществах, чем кушать 2 раза в день, но большими порциями. Часто такая стратегия приводит к появлению лишнего веса: от большого количества поступающей в желудок еды он начинает растягиваться и постепенно увеличивается в размерах. И с каждым разом человек начинает кушать больше и больше. Так же, при питании 2 раза в день организм постоянно испытывает чувство голода, который человек начинает глушить перекусами, что плохо отражается на работе органов пищеварения.

 5. Но главное, это утоление чувства голода. Нужно кушать равно столько, сколько хватит для подавления чувства голода. Главное, не переедать!

6. Когда вы путешествуете по различным странам мира нужно всегда помнить о национальных особенностях кухни данной страны. Если вы не привыкли к острой пище, то в восточных странах вы испытает большой дискомфорт. В последствии непривычная острая и тяжёлая пища может привести к изжоге и нарушению работы органов пищеварения.

7. Не стоит питаться тем, что диктует нам мода и большие производственные сети. Важно думать о том, что вредные вещества накапливаются в нашем организме, и с годами всё ярче и ярче проявляется их воздействие.

При помощи определенных методик мы доказали, что выдвинутая нами гипотеза оказалось верной.

Мы смогли достичь поставленной цели и выявили влияние продуктов питания на качество жизни при помощи поставленных задач.

Питание является необходимой частью человеческой жизнедеятельности. Без правильного питания невозможно правильное функционирование нашего организма. Поэтому нужно следить за тем, что мы потребляем в пищу. Продукты питания не должны быть «напичканы» химикатами и канцерогенами. Поэтому лучше не использовать в пищу такие продукты быстрого питания как чипсы, газированные напитки и еду из фаст-фуда. Все эти продукты в большом количестве употребляются сегодняшней молодёжью в связи с развитием данной инфраструктуры на рынке питания. И при такой ситуации мы вдвойне должны следить за тем, что потребляем в пищу. Все химикаты и канцерогены, которые мы сейчас потребляем, отразятся на нашем здоровье через 10-15 лет. Уже сейчас существует неутешительная статистика заболеваний сердечно-сосудистой системы и онкологии, имеющая положительную динамику развития. Поэтому, я призываю каждого задуматься над тем, что мы едим.

При соблюдении этих простых правил, мы сможем предотвратить проблемы со здоровьем в будущем, что позволит нам ввести более насыщенную и полноценную жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Конституция Российской Федерации. М: Юридическая литература 1993. |
| 2. | Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21.04.2008 N 27"Об утверждении СанПиН 1.2.2353-08"(Канцерогенные факторы и основные требования к профилактике канцерогенной опасности. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы) |
| 3. | Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. ВОЗ. 2004 г. URL: // http://www.euro.who.int/ru/ (дата обращения 20.05.2014) |
| 4. | Доклад ВОЗ. "Предотвращение хронических болезней: жизненно важное вложение средств". 2008 г. URL: // http://www.euro.who.int/ru/ (дата обращения 20.05.2014) |
| 5. | Голанский М.М. Новые тенденции в мировой экономике , М, 1992; |
| 6. | Щетинин Е.В. Качество жизни в глобальном обществе риска: методологический подход.// Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). – 2012. - №1. – С.167-172 |
| 7. | Куликова Н.А. Повышение качества жизни населения как функция социального государства. // Вестн.Моск.ун-та. Сер18. Социология и политология. – 2010.- №4 – С.30-46 |
| 8. | Магомедов Ш. Качество потребляемой продукции – показатель качества жизни// Маркетинг. – 2011. №4. – С.3-13  |
| 9. | Джерелей Б.Н. Полный справочник фельшера/ Б.Н.Джерелей. – М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. - 702с |
| 10. | Заботься о печени. URL:// http://www.zdorovieinfo.ru/(дата обращения :30.05.2014) |
| 11. | Моисеенко В.М. Лекарственное лечение злокачественной опухоли. /В.М. Моисеенко, Н.М.Волков – М.: АСТ; 2014. – 320с. |
| 12. | Медицинская энциклопедия. Здоровое питание. URL:// http://medportal.ru / (дата обращения: 29.05.2014) |
| 13. | Сбрось лишнее. URL:// http://www.zdorovieinfo.ru/ (дата обращения :30.05.2014) |
| 14. | Плавинский С.Л. Общественное здоровье и права человека. Конфликт публичного интереса и индивидуальных свобод. // С.Л. Плавинский, А.Н. Баранова – М,:Геотар-Медиа; - 2014 – 127с.  |
| 15. | Питание подростка. URL:// http://www.takzdorovo.ru/ (дата обращения: 29.05.2014) |
| 16. | Официальный сайт Росстат. URL: //http://gks.ru/ (дата обращения 20.05.2014) |
| 17. | Официальный сайт ВОЗ. URL:// http://www.euro.who.int/ru/ (дата обращения 20.05.2014) |
| 18. | Шамес А.Б. Атеросклироз// Шамес А.Б. – М.: Геотар-Медиа; - 2012  |
| 19. | Евстигнеев Г.М. Тайны продуктов питания// Евстигнеев Г. М.Лившиц Ю. А.Сингаевский О. Н. – М.: Пищевая промышленность, - 1982. |
| 20. | Р.Гиноян. Безопасность пищевой продукции – первоочередная задача. // Стандарты и качество. – 2013 - №4 – С.68-75. |
| 21. | Цой А.С. Быт, здоровье, красота//Цой А.С./-Т.: изд-во Узбекистон/ - 380с. 2005 г. |
| 22. | Тухлиев Н. Республика Узбекистан//Н.Тухлиев, А. Кремнцова/ -Т.: Гос.науч.изд-во/ -448 с. 2010. |
| 23. | GEO – М.: Аксель Шпрингер Раша. Выпуск 90-93. 2003 г.  |
| 24. | National Geographic/ №4 Ноябрь 2007; URL:// http://www.geo.ru/  |
| 25. | National Geographic/ №6 Февраль 2008; URL:// http://www.geo.ru/  |
| 26. | National Geographic/ № 7 май 2009; URL:// http://www.geo.ru/  |

ПРИЛОЖЕНИЕ А.

Таблица А1 – Правильный режим питания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |  (15% белка, 20% жира, 65% углеводов) |  (25% белка, 20% жира, 55% углеводов) |
| **Завтрак** |   |   |
| Яйцо пашот или вкрутую | 1 яйцо | 1 яйцо |
| Булочка из непросеянной муки\* | Средняя (60 г) | Половина средней (30 г) |
| Апельсиновый сок | 300 мл | 180 мл |
| Молоко 0,5% жира | 230 мл | 230 мл |
| **Обед** |   |   |
| Спагетти из непросеянной муки\* | 180 г | 100 г |
| Курица, индейка без кожи | 0 | 60 г |
| Кабачки или тыква | 70 г | 100 г |
| Красный болгарский перец | 100 г | 100 г |
| Грибы | 100 г | 100 г |
| Оливковое масло | Чайная ложка | 2 чайных ложки |
| Бананы | ¾ большого банана | Большой банан |
| **Ужин** |   |   |
| Запеченная говядина | 50 г | 120 г |
| Картофельное пюре без молока или масла | 1 маленькая картофелина | 1 маленькая картофелина |
| Замороженная овощная смесь (кукуруза, бобы, горох, фасоль, морковь)  | 70 г | 50 г |
| Краснокочанная капуста | 50 г | 50 г |
| Белокочанная капуста | 50 г | 50 г |
| Уксус | Две столовых ложки | Чайная ложка |
| Изюм | 210 г | 210 г |
| Яблоко | Маленькое яблоко | Маленькое яблоко |
| **Перекусы** |   |   |
| Молоко 0,5% жира | 100 мл | 200 мл |
| Крекеры или хлебцы |  |  |

1. ООН – Организация Объединенных Наций. Об ИРЧП [↑](#footnote-ref-1)
2. ВОЗ – всемирная организация здравоохранения. О безопасном питании [↑](#footnote-ref-2)
3. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Статистика заболеваемости [↑](#footnote-ref-3)
4. Здоровое и рациональное питание. URL: http://www.stgetman.narod.ru/zdorovie.html [↑](#footnote-ref-4)
5. Всемирная Организация Здравоохранения. О правильном питании. [↑](#footnote-ref-5)
6. Коран – священная книга мусульман. [↑](#footnote-ref-6)