

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования №44 имени Маршала Советского Союза Г.К.Жукова»
Муниципальное образование город Тула

Областной конкурс учебно-исследовательских работ, обучающихся
«Здоровая еда-здоровый организм»

Номинация: «Культура питания –России процветание»

УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
на тему:
«Влияние традиций на планирование рациона питания человека»

Выполнила:
Абрючнова Полина Дмитриевна
Научный руководитель:
Педагог-организатор
Минаева Марина Николаевна

2023

Оглавление

Аннотация.....	3
Введение	3
Понятие «диета». Типология диет.....	5
Традиции питания	7
История древнерусской кухни.....	9
Питание в XIX – XXI веках	11
Вредные и полезные продукты.....	14
Заключение	15
Список использованной литературы.....	16

Аннотация

Работа выполнена на 16 страницах. Исследование проводилось на основании десяти литературных источников. Суть исследования — это изучение исторических этапов питания в России для того, чтобы сложить представление о здоровом питании, исторически сложившееся в своей местности.

Введение

Проблема правильного питания на сегодняшний день представляется весьма актуальной. столетиями люди существовали в тесной связи с окружающей их природой. Их жизнь, облик, иммунная система определялись под влиянием внешних экологических условий и комплекта местных продуктов, — изложила главный специалист ФАО по оценке питательных свойств и требованиям к ним Барбара Берлингейм. — Сейчас же все приведено к одинаковому знаменателю. Мы полагаем, что в будущем это неизбежно приведет не только к утрате пищевых традиций и болезням, но и к непредсказуемым нарушениям экосистем во всем мире.

Наши дальние предки не были ни вегетарианцами, ни мясоедами - они ели все, что посчастливилось поймать, собрать, выкопать, то есть потребляли как растительную, так и животную пищу. До того как появилось земледелие «пещерные люди» питались охотой, рыбной ловлей и собирательством (собирали ягоды, орехи, мед и пр. Доля животной пищи в рационе зависела от географических и климатических условий: на юге (например, в Африке), где сезон собирательства продолжался практически круглый год, она была меньше, на севере - больше. Впрочем абсолютно без мяса не обходилось ни одно племя, потому что один убитый мамонт или буйвол, даже если охота на него продолжалась несколько дней, - естественно, более энергоценная пища, чем-то количество плодов и насекомых, которое могли собрать женщины и дети за те же несколько дней. Между прочим, ученые считают, что, употребление в пищу животного белка сыграло громадную роль в развитии мозга Homo sapiens, и не только на биохимическом уровне: ведь для того, чтобы убить даже мелкого зверя, требуется куда больше изобретательности, чем для того, чтобы выкопать какой-нибудь корешок.

Вспомним Илью Муромца: силу ему приносила собственно родная земля. Связь земли и человека безгранично прочна, но мы безжалостно разрываем эту связь... во вред самим себе.

В экономически развитых странах основной рацион питания зависит от 4 злаков: пшеница, рис, кукуруза и соя. необходимо учесть еще и то, что данными продуктами кормят скот и птицу. Вот вам и кукуруза.

Национальный стиль питания во многих странах зачастую сменяется «обрыдшим» уже определением — фаст-фуд. Парадоксальная ситуация: совсем недавно африканские страны нужно было выручать от голода, а сегодня хорошо диеты им устраивать! Потому что многие страдают

ожирением. И виновата в этом... вы удивитесь. Та самая гуманитарная помощь, что спасала их же от голода! Потому что доставляли европейцы и американцы СВОЮ еду.

В развитых странах глобализация подбирается в виде массы супермаркетов. В какой из них ни зайдёте, ассортимент товаров приблизительно одинаков. И производители одинаковые. И без разницы, китаец вы, русский или немец, приобретаете вы одно и то же.

Цель: Пропаганда здорового питания, изучение и рассмотрение питания исторически сложившееся в своей местности.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «диета», выявить положительные и отрицательные черты диет.
2. Изучить особенности питания на Руси с древности до современности.
3. Изучить преимущества потребления продуктов питания по традиционному, территориальному принципу.

Сроки проведения исследования: 20 марта 2023 - 3 апреля 2023

Понятие «диета». Типология диет

Диета — это определенная комплекс правил употребления еды человеком либо другим живым организмом. В характеристике каждой диеты используются такие факторы, как химический состав пищи, способ кулинарной обработки, время и промежуток приемов пищи, пищевые ограничения. Выбор той или иной диеты и пищевые предпочтения значительно воздействуют на здоровье человека.

Существует 3 главные группы диет: диета здорового человека, лечебные диеты, диеты для похудения.

Диета здорового человека, подразумевает сбалансированное питание, содержащее все незаменимые для жизнедеятельности человека элементы, обеспечивающие здоровое функционирование организма. Правильная диета позволяет контролировать свой вес и поддерживать хорошее самочувствие.

Для организации здорового рациона диетологи советуют: употреблять в день столько калорий, сколько организм сможет потратить; принимать пищу до 5 раз в день маленькими порциями; питаться полноценно и разнообразно, включая в рацион углеводы, белки и жиры в соотношении 4:1:1; потреблять продукты, содержащие клетчатку, в том числе фрукты и овощи; сократить потребление сахара, соли и алкоголя.

Лечебные диеты.

Лечебные или номерные диеты (столы) представляют собой специально разработанные, прошедшие апробацию и официально рекомендованные для применения в медицинской практике пищевые рационы.

В санаторно-курортных и лечебно-профилактических учреждениях используют традиционную номерную систему диет Певзнера для питания при различных заболеваниях. Ряд диет имеет несколько вариантов в зависимости от степени процесса заболевания.

При назначении диеты врач-диетолог исходит из функциональных, обменных, патоморфологических, энзимных и других нарушений организма.

Верно подобранная диета обеспечивает наиболее выгодный фон для использования различных терапевтических средств, усиливая их воздействие, а также сама оказывает лечебное действие. Профилактическое значение лечебной диеты заключается в том, что она сдерживает переход острой формы заболевания в хроническую.

Диеты для похудения.

Сегодня 30% населения развитых стран мира имеет избыточную массу тела, притом число страдающих ожирением неуклонно растет. Это обусловлено малоподвижным образом жизни и культурой питания («фаст фуд», нерегулярное питание и пр.

Стоит отметить, что чаще всего страдающие ожирением и желающие скорректировать фигуру прибегают к самолечению. Большое количество периодических и интернет-изданий дают советы как похудеть, предлагая

каталог легких и доступных супердиет, гарантирующих быстрое избавление от лишних килограммов.

Отметим, что не существует исключительно одной правильной диеты, подходящей всем. Ведь научно аргументированная рациональная и действенная диета должна учитывать индивидуальные специфики организма, вплоть до происхождения человека. Так, молоко, подходящее представителям европеоидной расы, не усваивается у многих уроженцев стран Азии и поэтому не может входить в их ежедневный рацион.

Большинство модных супердиет позволяют снизить вес лишь на короткий промежуток времени, либо серьезно расстраивают обмен веществ. Многие из этих легких диет вправду обеспечивают быструю потерю веса, однако по ее окончании можно набрать еще больший вес, нежели до диеты или после нее также необходимо существенно ограничивать себя в еде, что не всегда благосклонно сказывается на здоровье в целом. Поскольку организм не получает необходимых ему питательных веществ и витаминов. Поэтому лишний вес и коррекция фигуры — проблема, требующая персонального подхода и совместной работы с диетологом.

Традиции питания

Правило первое и главное. Если вы здоровы, питайтесь преимущественно так, как питались ваши предки, живущие в этой же местности. Традиции же питания у разных народов разные, и складывались они на протяжении многих столетий. Поэтому, если механически перенести даже самые лучшие особенности питания одного народа на другой, здоровья это не прибавит, поскольку потребуется достаточно много времени, чтобы желудочно-кишечный тракт человека приспособился и воспринял непривычную пищу как родную. Повсеместно установлено, что долгожители самых различных регионов мира ведут привычный им с детства активный образ жизни. В частности, много ходят в любое время года и в любую погоду.

Характерно также в подавляющем большинстве случаев их прочное семейное и общественное положение. У долгожителей, у их родных и близких, высоко развито чувство целостности семьи и преемственности поколений.

Идеальная пища это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности.

Это и будет идеальным питанием здорового человека.

Итак, самым идеальным питанием для здорового человека является питание, которого придерживались его предки. Наглядным подтверждением является ситуация со здоровьем и питанием в США.

Это молодая страна, состоящая из эмигрантов, зачастую оторвавшихся от родины и забывших всякие национальные традиции. Своих традиций Америка не имеет! И именно поэтому там столько больных с нарушением обмена веществ. Это самая богатая страна мира, но это и страна самых жирных и больных людей!

И совершенно логично, что большинство новомодных диет и теорий питания появляется в Америке, они просто не знают, к какой традиции прибиться, часто выхватывают различные места из различных традиций, получая в итоге совершенно не перевариваемый результат.

Именно поэтому там и могли появиться дикие на взгляд диетолога теории П. Брэгга и Г. Шелтона, Н. Уокера и т.п.

Ещё при Советском Союзе во время изучения проблемы долголетия одна геронтологическая экспедиция проводила исследование в двух расположенных рядом сёлах в Нагорном Карабахе. Одно село было русским, второе азербайджанским.

Выяснилось, что среди азербайджанцев много долгожителей, а в русском селе люди умирали рано, несмотря на то, что жители этого села были членами религиозной общины и вели чрезвычайно правильный образ жизни.

Вывод, сделанный геронтологами однозначен, дольше живут те, кто соблюдает традиционный образ жизни. Традиционное питание, характерное для данной местности и для каждой местности своё, и является тем фактором, которые сохраняет здоровье и увеличивает продолжительность жизни.

Объясняется это тем, что тип питания у каждой этнической группы формируется в течение нескольких поколений, которые длительное время отбирали продукты, адаптированные именно к этой местности и позволяющие выжить именно на этой территории.

Именно поэтому, здоровый человек должен питаться так, как питались его предки, а не так, как пишет Геннадий Малахов, Поль Брэгг, Герберт Шелтон и многие другие.

Но, это касается здорового человека.

Нельзя забывать, что подавляющая часть нашего населения это люди, имеющие те или иные заболевания. Как питаться им?

Больной человек должен подстраивать своё питание под свою болезнь. В этом ему очень поможет любой учебник диетологии, где подробно расписываются режимы питания, состав продуктов и общая калорийность рациона в зависимости от каждого конкретного заболевания.

Такое питание будет действительно лечебным. Ну а как только вы избавитесь от своей болезни, то можете переходить к традиционному для вашей местности питанию.

Традициями в питании русских людей можно считать следующее:

1. зависимость пищи от рода занятий человека (земледелие, рыболовство);
2. религиозные запреты на еду (посты);
3. захватнические государства не оказывали влияния на русскую кухню (татаро-монгольское иго, поляки и «телячий бунт»);
4. хорошо заимствовались блюда из кухонь соседних дружеских государств;
5. влияние немецко-голландской кухни во времена Петра I;
6. влияние кухонной техники на кулинарию;
7. влияние окружающей природы на питание русских (обилие рек и водоёмов);
8. эпоха царствования Екатерины II в кулинарии и её следствие – поток иностранных блюд, вплоть до наших дней.

История древнерусской кухни

История древнерусской кухни чётко прослеживается, начиная с IX века.

В целом русская кухня характеризуется следующими чертами: чрезвычайным постоянством состава блюд и их вкусовой гаммы, строгими канонами приготовления. Истоки русской кулинарии начинаются с создания зерновых каш, в первую очередь полбяной, овсяной, ржаной и национального русского квасного (то есть кислого) хлеба из ржаной муки.

Уже в середине IX века появился тот чёрный, ржаной, ноздреватый и духовитый хлеб на квасной закваске, без которого вообще немислимо русское меню. Вслед за ним были созданы и другие виды национальных хлебных и мучных изделий: дежни, караваи, сочни, блины, пироги, оладьи, баранки, сайки, пышки. Последние три категории почти на столетие позже, после появления пшеничной муки.

Приверженность к квасному, кислому отразилась и в создании собственно квасов, ассортимент которых достигал двух-трёх десятков видов, сильно отличавшихся друг от друга вкусом, а также в изобретении исконных русских киселей овсяного, ржаного, пшеничного, появившихся почти на 900 лет ранее современных ягодно-крахмальных киселей.

В самом начале древнерусского периода сложились и все основные напитки, помимо квасов: всевозможные перевары (сбитни), представлявшие собой комбинацию отваров различных лесных трав с мёдом и пряностями, а также мёды и медки, то есть натуральный мёд, сброженный с ягодным соком или просто разведенный соками и водой до различной консистенции.

Хотя рецептура мёдов, медков и квасов усложнялась и дополнялась на протяжении последующих веков, сами по себе эти изделия стойко оставались на русском столе вплоть до XVIII века.

Каши хотя и были по принципам своего изготовления пресными, но иногда подкислялись кислым молоком. Они также отличались разнообразием, подразделяясь по видам зерна (полба, рожь, овёс, ячмень, гречиха, просо, пшеница), по видам дробления зерна или его обкатки (например, ячмень давал три крупы: ячневую, голландку, перловку; гречиха четыре: ядрицу, велигорку, смоленскую, продел; пшеница тоже три: целик, коркот, манную и т. д.), и, наконец, по виду консистенции, ибо каши делились на рассыпчатые, размазни и кашицы (совсем жиденькие).

Уже в раннее средневековье возникло чёткое, а точнее, резкое разделение русского стола на постный (растительно рыбно-грибной) и

скромный (молочно мясо яичный). При этом постный стол включал в себя далеко не все растительные продукты.

Так, из него были исключены свекла, морковь и сахар, также причислявшиеся к скромной пище. Проведение резкой грани между скромным и постным столом, отгораживание друг от друга непроеходимой стеной продуктов различного происхождения и строгое недопущение их смешения, естественно, привело к созданию оригинальных блюд, например, различных видов ухи, блинов, кундюмов (грибных пельменей).

Тот факт, что большинство дней в году от 192 до 216 в разные годы были постными, вызывало вполне естественное стремление к разнообразию постного стола. Отсюда обилие в русской национальной кухне грибных и рыбных блюд, склонность к использованию различного растительного сырья от зерна (каш) до лесных ягод и трав (сныти, крапивы, щавеля, лебеды, дудника и др.).

Салаты и особенно винегреты не были в ту пору свойственны русской кухне и появились в России лишь в середине XIX века. Но и они первоначально делались преимущественно с одним овощем, отчего и носили названия салат огуречный, салат свекольный, салат картофельный и т. п.

Ещё большей дифференциации подвергались грибные блюда. Каждый вид грибов: грузди, рыжики, опята, белые, сморчки и печерицы (шампиньоны) и т. д., не только солился, но и варился совершенно отдельно. Точно так же обстояло дело и с рыбой, употребляемой в отварном, вяленом, солёном, запеченном и реже в жареном виде.

Таким образом, количество блюд по названиям было огромно, но технологические отличия между ними были невелики.

Вкусовое разнообразие таких однородных блюд достигалось двояким способом: с одной стороны, различием в тепловой и холодной обработке, а также за счёт применения различных масел, преимущественно растительных конопляного, орехового, макового, деревянного (оливкового) и значительно позднее подсолнечного, а с другой употреблением пряностей.

В древний период русской кухни появляются и жидкие горячие блюда. Особенное распространение приобретают такие виды хлёбова, как щи, похлёбки, основанные на растительном сырье, а также различные затирухи, заверихи, болтушки, солматы и другие разновидности мучных супов, которые отличались друг от друга лишь консистенцией и состояли из трёх элементов воды, муки и жира, к которым порой (но не всегда) прибавлялся, лук, чеснок или петрушка.

Обработка мясных и молочных продуктов не отличалась особой сложностью. Мясо, как правило, варили в щах и кашицах, молоко пили сырое, но чаще топлёное и очень редко скисшее. Кислым молоком чаще заправляли кашицы и щи (забеливали их).

Выделывали также сметану и творог (по тогдашней терминологии сыр). Производство же сливок и масла оставалось до XIV века неизвестным, а в XIV-XV веках эти продукты готовились редко и были на первых порах

плохого качества. Масло из-за несовершенных способов сбивания, очистки и хранения быстро горкло.

Национальный сладкий стол состоял из ягодно-мучных и ягодно-медовых или медово-мучных изделий. Это пряники и разные виды непеченого, сырого, но сложенного особым образом теста (калужское тесто, солодуха, кулаги), в котором тонкий вкусовой эффект достигался длительной, терпеливой и трудоёмкой обработкой.

Питание в XIX – XXI веках

Пища русских в XIX - начале XX в. в своем развитии продолжала стойко сохранять традиционные особенности. Перемены в социально-экономической жизни, в связи с интенсивным развитием капиталистических отношений, которое имело место в это время (нарастание товарно-денежных отношений, развитие торгового земледелия, усиление расслоения деревни, рост отходничества, увеличение численности рабочих, оторванных от сельского хозяйства и т.п.) приводили к существенным трансформациям в питании сельского, и особенно городского, населения. Изменения были разнообразны, но в целом выражались, с одной стороны, в расширении состава пищи в связи с введением новых сельскохозяйственных культур и распространением покупных продуктов, с другой - в некотором оскудении рациона питания широких слоев крестьянства и горожан, в замене многих калорийных продуктов, производившихся в своем хозяйстве, менее питательными (своими же или покупными).

В настоящее время столовые, закусовые и чайные имеются в больших селах и у дорожных магистралей, но население, занятое сельским трудом и прежде и теперь даже при наличии крупных обобществленных хозяйств, в большинстве своем имеет возможность питаться дома, независимо от графика работ.

В городе же в силу особенностей современных профессиональных занятий, связанных главным образом с работой на крупных промышленных предприятиях и в учреждениях, расположенных чаще всего вдали от жилья, рабочие и служащие, как правило, ежедневно в течение многих часов бывают обособленными от домашнего быта. Для многих положение осложняется еще и тем, что они работают посменно - в разное время суток. В таких условиях общественное питание призвано поддержать, в меру необходимости, исторически сложившийся режим питания городских жителей.

Развитие общественного питания, т.е. учреждений питания общественного пользования, в городе можно считать традиционным. В XIX - начале XX в. в городах значительно больше, чем в сельской местности, население питалось в трактирах, ресторанах, чайных, буфетах, кухмистерских, кофейнях. Подобные заведения имелись во всех городах, особенно много их было там, где бойко развивалась торговля и было большее число приезжих. Но, кроме торговых людей, сюда заходили мастеровые,

ремесленники, служащие, особенно одинокие или работающие далеко от дома. В воскресенье и в праздничные дни в эти заведения охотно шли мещане и купцы средней руки, для которых эти заведения служили своего рода деловым клубом. Как правило, это были одни мужчины. Рестораны посещались обычно чиновниками и городской буржуазией. Все торговые учреждения были рассчитаны на определенные круги посетителей, и вся обстановка в них и набор кушаний и напитков должны были соответствовать их вкусам.

Мастеровые, чернорабочие и прочий бедный городской люд широко пользовались "обжорными" рядами, которые функционировали почти круглосуточно. Кроме того, торговки недорогой снедью подносили горячую пищу к воротам промышленных предприятий во время обеденного перерыва или пересменки. На улицах в особенно бойких местах шла торговля с лотков вразнос.

Питание населения вне дома в современных городах имеет свою историю. Сеть общественного питания начала раздаваться здесь еще в первое послереволюционное десятилетие и особенно активно развивалась в 30-е годы, когда рост в городах промышленности сильно увеличил число их жителей. В условиях большого притока людей, как правило, плохо устроенных в бытовом отношении и оторванных от семей, общественное питание было одним из наиболее рациональных каналов распределения скудных пищевых ресурсов. Тесно размещенные в бараках и полужемлянках, рабочие часто не имели возможности вести свое домашнее хозяйство и, как правило, питались в столовых, буфетах, так называемых "цехах питания", которые открывались на самих предприятиях. В то же время в городах были слабо развиты общедоступные формы общественного питания.

Сильно развилось общественное питание со второй половины 1950-х годов. Однако, и в настоящее время оно не достигло той широты и гибкости в обслуживании, как это было в предреволюционные годы. Наиболее распространенными продолжают оставаться так называемые рабочие столовые, т.е. столовые на промышленных предприятиях. Они стали неотъемлемой частью современного производственного быта.

Общественное питание оказывает заметное влияние на домашний быт. Редко какая городская семья теперь не пользуется обедами или завтраками вне дома (на работе, в учебном заведении, в детском учреждении), не покупает полуфабрикатов и готовых кулинарных изделий. Менее распространен обычай брать готовые обеды на дом или посещать столовые (кафе, рестораны) всей семьей. При проведении различных торжеств, когда требуется обслужить большее число гостей, горожане иногда прибегают к помощи ресторанов и кафе. Однако традиционный обычай домашнего приема гостей продолжает сохраняться как в городе, так и в селе.

Перемены в питании последних 50 лет, возможно, стали одной из важнейших причин распространения душевных заболеваний, утверждают

исследователи. Британская компания Sustain, занимающаяся пропагандой здорового питания, и Фонд психического здоровья говорят, что производимые сегодня продукты сказываются на балансе ключевых питательных веществ, потребляемых человеком.

Авторы доклада под названием "Питая разум" указывают: за последние полвека нарушился тонкий баланс минералов, витаминов и жиров, потребляемых человеком. Однако, предупреждают эксперты, их исследование нельзя считать завершенным. "Мы хорошо знаем о том, какое влияние оказывает диета на наше физическое самочувствие, - говорит доктор Эндрю Маккалох, директор Фонда психического здоровья. - Но мы только начинаем понимать, насколько мозг, как и другие органы, восприимчив к тем веществам, которые он получает от съедаемых нами продуктов, и как влияет питание на наше психическое здоровье".

Распространение промышленного земледелия, указывается в докладе, повлекло за собой применение пестицидов, а также перемены в структуре животных жиров, которые стали следствием иного, чем раньше, подхода к кормлению скота. К примеру, куры сегодня достигают убойной массы вдвое быстрее, чем 30 лет назад, а количество жира в их мясе увеличилось за это время с 2% до 22%.

Кроме того, перемены в питании привели к нарушению в организмах кур баланса жирных кислот омега-3 и омега-6, которые необходимы человеческому мозгу для нормального функционирования. Зато сатурированные жиры, потребление которых резко увеличилось с распространением по миру готовой пищи и полуфабрикатов, тормозят нормальные мозговые процессы.

Авторы документа указывают, что британцы сегодня едят на 35% меньше овощей и на 66% меньше рыбы, чем 50 лет назад, - при том что эти продукты считаются основным источником жирных кислот омега-3. Эти перемены, добавляют эксперты, могут быть связаны с депрессиями, шизофренией, синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и (СДВГ) и болезнью Альцгеймера.

Две организации, занимающиеся исследованиями в этой области, призывают людей задуматься над своим питанием, есть больше свежих овощей и рыбы, а правительство просят уделить особое внимание этой проблеме. "Хорошо то, что для здорового разума правильная диета столь же полезна, сколь для здорового тела, - говорит одна из исследователей, Кортни ван де Вейер. - А плохо то, что если радикальным образом не пересмотреть подход к продовольствию и сельскому хозяйству, то в будущем у людей просто не останется полезных и питательных продуктов".

Вредные и полезные продукты

Нет продуктов питания абсолютно вредных или абсолютно полезных. Все зависит не только от «дозы», как, например, при применении лекарств, но и от способов кулинарной обработки, особенностей использования, состояния здоровья, возраста и многих других факторов. Возьмем, например, молоко - один из основных источников кальция. Без него просто не обойтись детям, у которых идет интенсивный рост костей, беременным, женщинам после 50-ти, у которых часто развивается остеопороз, больным с переломами.

В то же время само молоко многие взрослые переносят плохо: часто с возрастом резко падает активность фермента лактазы, расщепляющей углевод молока - лактозу, что вызывает нарушение переваривания молока. Что делать? Надо использовать молочные продукты, в которых лактоза, да и белки молока уже расщепились кисломолочными микроорганизмами, то есть употреблять кефир, простоквашу, творог, сыр.

Большинство сырых овощей и фруктов нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и остром гастрите. А как же витамин С, пищевые волокна? Надо использовать вареные овощи, протертые ягоды и фрукты без кожуры, компоты из них и т. д. То есть надо знать - когда и что можно есть с максимальной пользой для своего организма, когда он здоров и когда - болен.

Воду нельзя пить во время еды и сразу после нее.

Питье воды или других жидкостей во время еды теоретически должно замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока, но недавние наблюдения, проведенные у здоровых людей, не подтвердили этого. Оказалось, что все зависит от исходного характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и пепсина в желудке) и состава пищи. Если имеется секреторная недостаточность, то жидкостями во время еды лучше не злоупотреблять, но для здорового человека это не имеет значения. Пропагандисты здорового питания часто ссылаются на народные традиции. Однако большинство из них, рекомендуя пить не позже чем за 20-30 минут до еды или не раньше чем через 1,5-2 часа после еды, забывают, что у народов разных стран издавна практикуется питье жидкостей во время еды.

Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, чай, разбавленные нежирные кисломолочные напитки и т. д. Например, для Франции это - столовое вино,

для США - холодная вода, для Японии - чай, который пьют до и во время еды. Имеются основания считать, что вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды должен решаться индивидуально. Исключение составляют лечебно-столовые и лечебные минеральные воды, пить которые следует по специальным показаниям и правилам.

Полуфабрикаты, заморские сыры, замороженные и свежие овощи и фрукты с другого континента, консервы. И, конечно же, наш обожаемый фаст-фуд. Такая еда неизбежно приводит к нарушению обмена веществ, а следом к ожирению, диабету, повышенному давлению.

Заключение

Полуфабрикаты, заокеанские сыры, замороженные и свежие овощи и фрукты с другого континента, консервы. И, конечно же, наш любимый фаст-фуд. Такая еда неминуемо приводит к нарушению обмена веществ, а следом к ожирению, диабету, высокому давлению.

В США и Мексике тяжелым ожирением страдают 30% взрослых и 43% детей. Великобритания – 23% и 16% соответственно. Наша столица стремительно нагоняет Америку: 25% взрослых и 30% детей чрезмерно полные! А диетологи и вовсе пугают, что мы можем опередить США. Ужасно, правда?

А за последние 100 лет на земле бесповоротно утеряны три четверти сортового многообразия культур. Выращивают-то в основном коммерчески выгодные сорта, в ущерб питательной ценности.

В своем докладе ФАО призывает все народы, национальности не забывать свои исконные традиции питания. Эти меры помогут сберечь здоровье нации и биологическое различие на планете.

Список использованной литературы

1. Александер Ф., Селесник Ш. Человек и его душа. Познание и врачевание от древности до наших дней. М., 2006.
2. Иванов А.А., Мясникова В.В. Общественное питание в России. Современное состояние. Гигиенические проблемы. Информационный сборник статистических и аналитических материалов /под ред. д.м.н., профессора Беляева Е.Н. - М. - ФЦГСЭН. 2004. - 24с.
3. Кириленко С.А. Наслаждение вкусом // Studia culturae. Выпуск 1. СПб., 2010.
4. Лутовинова И.С. Слово о пище русских. СПб., 2007.
5. Мальцев И. Питание: вопросы и ответы. // «Теория и практика физической культуры». №5 – 2008.
6. Организация и технология обслуживания питанием в гостиничных комплексах / Рекомендации, перспективы, проектирование М. П. Могильный, А. Ю. Баласанян - М.: ДеЛи принт, 2007г.
7. Основы обслуживания в ресторане / под ред. Иванко М.П. - М., 2002.
8. Сарна А.Я. ПанОптикум «Макдональдс»: кулинария и власть // Топос №1, 2008.
9. Сэлли Фкллон «Мудрые традиции предков». М., 2011.
10. Энциклопедия обрядов и обычаев под ред. Брудная Л.И., Гуревич З.М., Дмитриева О.Л., С-Пб: "Респекс", 2007г.