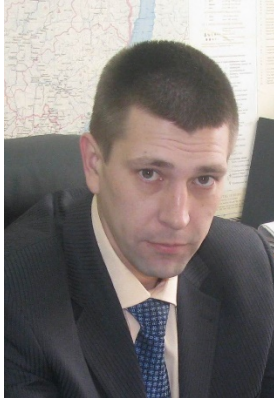


УДК 338.439.65



Самаруха Алексей Викторович
доктор экономических наук, профессор,
кафедра экономики предприятия
и предпринимательской деятельности,
Байкальский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация,
e-mail: samarukha_alex@mail.ru



Терентьева Александра Александровна
магистрант,
кафедра экономики предприятия
и предпринимательской деятельности,
Байкальский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация,
e-mail: aleksandra_terentiewa@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПО СИСТЕМЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается такое направление как здоровый образ жизни и правильное питание. С каждым днем проблема, которая связанная с сохранением здоровья человечества становится актуальнее из-за трудностей связанных с социально-экономическим характером, которые имеются в России. В тексте статьи дана актуальная характеристика здорового образа жизни и правильного питания в целом и приведены данные официальной статистики, которые отражают ситуацию, связанную с правильным питанием на сегодняшний день. Разработаны рекомендации по формированию экономически эффективного правильного питания, способствующего оздоровлению потребителей в сфере общественного питания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, проблема качества, избыточная масса тела, калории, общественное питание, здоровая пища, здоровое питание.

Статья издана по результатам проведенной III Международной научно-практической конференции «Развитие малого предпринимательства в Байкальском регионе» в рамках Всемирной недели Предпринимательства, кафедра Экономики предприятий и предпринимательской деятельности (ФГБОУ ВО Байкальский государственный университет, Иркутск, Российская Федерация, 20.11.2020 г.).

Alexey V. Samarukha

*DSc in Economics, Professor,
Department of Enterprise Economics and Entrepreneurship,
Baikal State University,
Irkutsk, Russian Federation,
e-mail: samarukha_alex@mail.ru*

Aleksandra A. Terenteva

*Master's Degree Student,
Department of Enterprise Economics and Entrepreneurship,
Baikal State University,
Irkutsk, Russian Federation,
e-mail: aleksandra_terentiewa@mail.ru*

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND TECHNOLOGY PUBLIC POWER SUPPLY SYSTEM GOOD NUTRITION

Abstract. The article considers such a direction as a healthy lifestyle and proper nutrition. Every day, the problem that is associated with maintaining the health of mankind becomes more urgent due to the difficulties associated with the socio-economic nature that exist in Russia. The text of the article gives an up-to-date description of a healthy lifestyle and proper nutrition in general and provides official statistics that reflect the current situation with proper nutrition. Recommendations for the development of cost-effective proper nutrition to improve the health of consumers in the field of catering.

Keywords: healthy lifestyle, proper nutrition, problem, overweight, calories, catering, healthy food, healthy nutrition.

Основной составляющей здорового образа жизни является здоровое, сбалансированное правильное питание. Согласно большинству современных исследований, именно правильное питание определяет качество жизни человека и её продолжительность. Неправильное питание приводит к нарушениям, из-за которых возникает дефицит энергии, дисбаланс в организме человека и др. Большинство людей не придают большого значения правильному питанию, а просто полагаются на свой аппетит, забывая, что продукты, это не только источник энергии, а очень важный для роста и формирования строительный материал организма. Поэтому предоставление достоверной информации по вопросам правильного питания, является очень важным направлением, для сохранения здоровья человека.

Целью исследования является рассмотрение проблем здорового образа жизни в сфере общественного правильного питания. Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть понятие здорового образа жизни и правильного питания.

2. Рассмотреть систему подсчета калорий и ее эффективность.
3. Изучить данные, полученные российскими исследователями в сфере здорового образа жизни граждан.
4. Разработать рекомендации по внедрению принципов здорового питания и здоровой пищи в бизнес-процессы общественного питания.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы общенаучные методы исследования: анализ, описание и сравнение, построение, изучение социально-экономических процессов и постановка логических выводов.

Полученные результаты. Проблема здорового образа жизни и правильного питания является самой актуальной на сегодняшний день. Физическое состояние человека, его здоровье, состояние иммунитета, психологическое состояние и гармония – это все связано напрямую с проблемой правильного питания человека. Люди даже имеющие огромное желание придерживаться правильного питания, не всегда могут этого добиться, потому-то, когда человек, который резко садится на правильное питание и начинает в стрессе подсчитывать калории, тем самым теряя самое ценное, что есть в его жизни – это комфорт и эмоционально стабильный фон, то это тоже приводит к не очень хорошим последствиям. Тут важно понять, что здоровый образ жизни и правильное питание в том числе, это более высокий уровень духовного и физического развития. Поэтому важно прежде, чем полностью перейти на именно правильное, здоровое и полноценное питание, нужно переходить на него поэтапно, и самое главное находится в гармонии с собой, чтобы организм чувствовал минимум стресса и в конечном итоге вы достигли своей цели [1, с. 204].

Правильное питание – это здоровое, сбалансированное питание, которое обеспечивает организму человека все необходимые компоненты за счет поступление в правильном соотношении питательных веществ, которое способствует укреплению и поддержанию здоровья человека.

Считать калории в ежедневном рационе очень важно, потому что даже самые легкие и быстрые диеты для организма не принесут такого результата и пользы как посчитанные калории. При различных диетах, конечно, можно избавиться от «лишних» килограмм, но как только диета закончится, «хитрые» килограммы снова вернутся обратно. Главная причина возврата килограмм обратно состоит в том, что организм потребляет с пищей те калории, которые в дальнейшем остаются неизрасходованными и в дальнейшем превращаются уже в жировые клетки [4, с. 41].

На протяжении долгого времени ситуация, которая возникла в Соединенных Штатах Америки в 1950 году, которая обсуждается и сегодня – это массовое ожирение. В связи с этой ситуацией известный американский экономист Джон Кеннет Гэлбрейт написал книгу, которая называется «Общество изобилия». В этой книге автор рассматривает множество вопросов, и конечно же рассматривая массовое ожирение, он написал в своей книге «все больше американцев умирает от переедания, а не от истощения». На тот момент ожирение в Соединенных Штатах Америки называли эпидемией [2, с. 66].

На сегодняшний день ситуация так и не изменилась, а наоборот становится все хуже и хуже. В 2019 году Соединенные Штаты Америки побили свой исторический рекорд, число людей, которые обладают избыточной массой тела превысило 100 млн человек, при этом к 2030 году при большой склонности к лишнему весу будет страдать уже половина страны [5].

По данным Росстата на 2019 год в России от избыточного веса страдает каждый пятый, это около 30 млн человек. В своем исследовании специалисты учли индекс массы тела (рис. 1), который означает отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах человека.

Также выяснилось, что больше всего от избыточной массы тела в большей степени страдают дети и подростки. Ольга Григорьян, которая является ведущим научным сотрудником в Федеральном исследовательском центре питания и биотехнологии пояснила, что «Есть много факторов, которые оказывают влияние на вес тела: стиль жизни семьи с точки зрения физической нагрузки, образ питания, подвижность. В настоящее время дети ведут сидячий образ жизни и получают нервные переагрузки из-за работы за компьютером, что вызывает у них сильное желание поесть».



Рис. 1. Индекс массы тела

Всемирная организация здравоохранения сообщает о том, что главной причиной лишнего веса его избытка и ожирение – это конечно же потребление большого числа калорий в рационе человека. Человек, который страдает ожирением потребляет большое количество энергии, чем расходует ее. Причиной этого является привыкание к калорийным продуктам и минимальная физическая нагрузка.

Главный диетолог Министерства здравоохранения Виктор Тутельян сообщает о том, что «россияне недостаточно информированы о правильном питании, в связи с этим употребляют в пищу большое содержание сахара, фаст-фуда и колбасных изделий», поэтому он считает, что пищевые привычки, в

том числе, правильное питание, нужно воспитывать и прививать с детства, также он говорит и о том, что лишний вес приводит к множеству заболеваний.

В сложившейся ситуации в зарубежных странах разрешено более 1000 пищевых добавок, а в России разрешено около 250. Продовольствие с такими добавками часто имеет пониженную калорийность, однако, отнюдь не является здоровой пищей. Согласно экспертных наблюдений, давно известно, что заграничные фирмы, производящие продукты, придерживаются в производстве трёх категорий одного и того же наименования продовольственной продукции:

1. Первая категория продуктов производится фирмами, которые ограничивают пищевые добавки, и обычно предназначены для внутреннего потребления;

2. Вторая категория продуктов предназначена для экспорта в другие страны, в которых могут содержаться химические добавки и др.

3. Третья категория продуктов производится с наихудшим качеством, в которых содержится очень большие дозы пищевых добавок, такая категория запрещена к продаже на территории страны производителя и предназначена для вывоза в различные страны третьего мира. К этой категории относится около 80% продуктов и напитков, которые ввозятся в Россию.

Различные пищевые добавки, такие как добавки категории – «Е», генномодифицированные продукты (ГМО), трансгенные жиры, белки и углеводы, химические добавки, удобрения, антибиотики, стероиды и т.п., которые применяются в растениеводстве, животноводстве, производстве рыбы и т.д., и, соответственно, так же откладываются в растительном и рыбно-мясном продовольствии, а также консерванты и многие др. технологические компоненты, попадая в организм человека, вступают во взаимодействие с веществами в составе организма, и это приводит к тому, что люди обладают разной степенью восприимчивости пищевых добавок, и реакция может быть различной в зависимости от количества вещества и иммунитета человека. У кого-то такие пищевые добавки вызывают активный прирост лишнего веса, у кого-то устойчивую хроническую аллергическую реакцию, у кого-то, раковые заболевания, у кого-то, врождённые уродства, а у кого-то могут вызвать острое отравление, анафилактический шок и даже смерть.

В настоящее время практически во всех существующих продуктах питания и различных напитках присутствуют пищевые добавки, поэтому к выбору продуктов питания очень важно подходить ответственно.

На сегодняшний день научно доказано, что 10 кг лишнего веса приводит к значительному сокращению жизни человека примерно на 1 год. Также лишний вес влияет на появление онкологических заболеваний. Во избежание данных проблем со здоровьем, которые вызывает лишний вес, нужно ограничивать дневную норму калорий в рационе, а также повысить физическую активность [3].

Чтобы решить данную проблему и научиться считать дневную норму калорий, необходим контроль энергии, приходящей и расходуемой. После грамотного подсчета энергетической ценности продуктов, то есть калорий, и начинается правильное питание. Сам термин «калория», означающий «тепло» придумал французский химик Николя Клеман-Дезорм, ну а применять этот термин непосредственно к продуктам стал американский агрохимик Уилбур Олин Этуотер. Именно он первым стал измерять энергоёмкость компонентов пищи, а также придумал схему подсчета дневной нормы калорий (рис. 2).

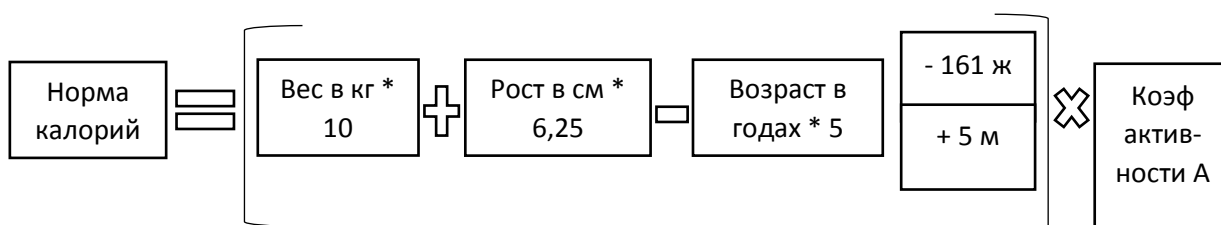


Рис. 2. Схема расчета дневной нормы калорий

В данной схеме есть коэффициент, который называется «Коэффициент активности А» (табл. 1).

Таблица 1

Коэффициент активности А

Коэффициент А	Физическая активность
1,2	Отсутствует, либо минимальная
1,38	Умеренная, 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней интенсивности 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Каждый день тренировки
1,73	Каждый день интенсивные тренировки
1,9	Каждый день физическая нагрузка, а также физическая работа

Имея эти данные, каждый человек сможет посчитать свою ежедневную норму калорий, и исходя из полученного результата подобрать правильное питание, в котором будет содержаться все необходимые ингредиенты для здоровья организма [6, с. 43].

Здоровый образ жизни и правильное питание – это один из главных трендов на ближайшее будущее. На сегодняшний день ученые всего мира заняты изучением того, как разные продукты влияют на разных людей. Из их исследований делают вывод, что с помощью правильного питания можно предотвратить или облегчить течение разных заболеваний и с помощью правильного питания восполнять в организме дефицит полезных веществ. Дан-

ные по рекомендациям правильного питания, которые существуют на сегодняшний день, основаны на крупных научных исследованиях. Эти данные можно применять как рекомендации под конкретного человека при составлении его рациона правильного питания. При составлении стоит учитывать его режим дня, предпочтения и индивидуальные особенности, его ежедневную физическую активность и уровень стресса. Для перехода к правильному питанию нужно придерживаться 7 простых правил:

1. Делать список покупок. Нужно заранее позаботиться о том, чтобы в списке продуктов было мясо птицы, овощи и фрукты, зелень, творог и яйца, проверенных местных производителей, с учетом обеспечения регулярного контроля продукции специальными приборами;

2. Покупать больше зелени и овощей, проверенных специальными приборами. Желательно чтобы это были разнообразные виды включая дикоросы;

3. Не ходить в магазин голодным, чтобы не покупать много лишней и бесполезной (вредной) пищевой продукции;

4. Заменить консерванты – свежей продукцией с использованием заморозки. Вместо закупки и употребления заграничных фруктов и овощей, консервированных в банках или в «свежем виде» специальными токсичными растворами и парафинами, лучше обеспечить хранение в морозильнике и употребление в пищу только свежих отечественных, а лучше местных фруктов, ягод, стручковой фасоли, зелени и овощей. Современная шоковая заморозка полезна и позволяет сохранить витамины;

5. Стараться перейти на естественный сахар, такой как мед и фрукты, опять же от местных проверенных производителей, проходящих реальный контроль качества и пищевой ценности продукции;

6. Пусть полезная еда будет всегда на виду, в связи с чем, производителям необходимо обеспечить удаленный веб-контроль процесса производства со стороны заинтересованных потребителей. Такой контроль обеспечит доверие к натуральному растениеводству и животноводству, исключит применение вредных здоровью человека веществ;

7. Важно позаботиться о том, чтобы организм получал нужное количество чистой воды, позволяющей восстановить кислотно-щелочной баланс после употребления пищи, приводящей к излишнему закислению организма человека.

Соблюдение данных рекомендаций позволят придерживаться здорового сбалансированного правильного питания.

Выводы. В ходе исследования была изучена научная проблема, связанная с правильным питанием у человечества. Общественной проблемой в России является отсутствие правильного полноценного здорового питания, эту проблему следует решать на государственном уровне придерживаясь комплексных и постоянных усилий.

Необходимо отметить, что проблема поставок здоровой пищи в сфере общественного питания является очень сложной и комплексной, для решения

которой требуются обширные навыки и знания в разных научных и практических сферах. Необходимо придумать и обосновать такие технологии и методы правильного питания, которые позволят не нарушать здоровье человека, а наоборот лучше поддерживать его в условиях сложившейся ситуации интенсивного и напряженного течения личной, общественной и трудовой жизни.

Таким образом, следует сделать вывод, что общественное питание – это выгодная отрасль, которая требует гуманизации и дальнейшего развития природоподобных технологий, которые должны, во-первых, снижать расходы, в части отказа от применения вредоносных технологических решений в производстве продовольствия, во-вторых, повышать качество, за счёт внедрения методики правильного приёма здоровой пищевой продукции местного производства, с учетом комплексного контроля качества и ценностных характеристик, в-третьих, повышать доходы за счет расширения круга постоянных и новых потребителей, заинтересованных в правильном питании и здоровой пище, на основе предложения индивидуальных оздоравливающих и регулирующих избыточный вес программ питания для постоянных клиентов и общих оздоравливающих для начинающих – новых клиентов.

Тема организации и технико-экономического обоснования нового бизнеса в сфере общественного питания, основанного на принципах применения правильного здорового питания и здоровой пищи, будет реализована в дальнейшем научном исследовании – в ходе подготовки магистерской диссертации.

Список использованной литературы

1. Бронникова С. Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть : учебник / С. Бронникова. — Москва : Эксмо, 2017. — 480 с.
2. Гэлбрейт Д. К. Новое индустриальное общество : учебник / Д. К. Гэлбрейт. — Москва : Эксмо, 2018. — 1200 с.
3. Избыточный вес / Росстат // Федеральная служба государственной статистики. — Москва, 2019. — URL: <https://www.rbc.ru/society/12/12/2019/5df209f59a79473d33ddd7c3> (дата обращения: 17.04.20).
4. Кибардин Г. Правильное питание лечит / Г. Кибардин. — Москва : Эксмо, 2019. — 120 с.
5. Ожирение и лишний вес / Новости ООН. — Москва, 2019. — URL: <https://news.un.org/ru/story/2014/11/1253861> (дата обращения: 15.04.20).
6. Правильное питание. Полный справочник / В. А. Подколзина, Б. Ю. Ламихов, Д. А. Никулин, Е. А. Матыкина. — Москва : Изд-во «Э», 2015. — 770 с.