

Пилатова А.В.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЛАПШИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАК ПРОДУКТА ПИТАНИЯ

Научный руководитель: ст. преп. Богданович К.В.

Кафедра гигиены труда

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Красочная реклама, дешевизна, быстрота и простота приготовления часто заставляют отдать предпочтение продукту быстрого приготовления вместо полноценной готовки, особенно в студенческой среде. Не смотря на большое количество информации о вреде лапши быстрого приготовления, она все так же остается популярным продуктом. «Польза» продукта определяется его нутриентным составом, поэтому, гигиеническая оценка состава лапши быстрого приготовления позволяет сделать вывод о ограничениях в использовании в рационе того или иного ее вида.

Цель: провести гигиеническую оценку нутриентного состава лапши быстрого приготовления и оценить возможность ее ежедневного употребления.

Материалы и методы. Проведена санитарно-гигиеническая оценка четырех различных видов лапши от двух производителей: «Big Bon», «Роллтон», «Доширак», «Чан Рамен». Энергетическую ценность и химический состав на 100 г. лапши анализировали с использованием норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь. Также проанализированы сроки годности и химический состав каждой лапши на наличие пищевых добавок.

Результаты и их обсуждение. При анализе нутриентного состава различных вариантов лапши быстрого приготовления были получены следующие результаты: наибольшее количество белка содержится в лапше «Доширак» – 9 гр. на 100 гр. продукта; наибольшее содержание жиров отмечается в лапше «Биг бон» – 19,3 гр., наименьшее – в «Чан Рамен», 14 гр.; наибольшее содержание углеводов – «Чан Рамен», 66 гр., наименьшее – «Биг бон», 49,9 гр.

В целом для всех вариантов лапши быстрого приготовления свойственны схожие характеристики: преобладание в составе углеводов (50-66 гр. на 100 гр. продукта) и жиров (14-29 гр. на 100 гр. продукта), несбалансированный состав, калорийность около 400 ккал на 100 гр. продукта (406-460 ккал), содержание относительно большого количества натрия, а также малое количество белка, клетчатки, витаминов и минералов.

Также стоит отметить, что при использовании лапши быстрого приготовления в качестве отдельного приема пищи энергетическая ценность такого «блюда» не будет превышать количество энергии, рекомендуемое к потреблению в отдельные приемы пищи, однако объем порции и несбалансированный нутриентный состав не создадут длительного чувства насыщения.

Для поиска более здоровой альтернативы было проведено сравнение нутриентного состава лапши быстрого приготовления и спагетти от производителя «Макафа». Макароны группы А высшего сорта содержат больше белка, намного меньше жиров и углеводов, они менее калорийны. Твёрдые сорта пшеницы имеют большее содержание клейковины и меньшее содержание крахмала, чем мягкие. Изготовленные из них макаронные изделия имеют более низкий гликемический индекс.

Выводы. В результате проведенной гигиенической оценки состава лапши быстрого приготовления, в том числе путем сравнения с макаронными изделиями из твёрдых сортов пшеницы, установлено, что лапша быстрого приготовления как продукт может быть использована в рационе изредка и по нутриентному составу соотносится с продуктами, использование в питании которых должно быть ограничено (верхушка пирамиды здорового питания).

Лапша быстрого приготовления безопасна для здоровья с точки зрения требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия, но по составу является несбалансированным продуктом.