

6. Назаренко, Л.Д. Моделирование профессиональной подготовки тренера по спортивной аэробике / Л.Д. Назаренко, Н.В. Гущина // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 7. – С. 15-17.

7. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник изд. 2, доп. Ульяновск, 2007. – 259 с.

8. Нетрадиционные виды проведения занятий по физической культуре под ред. В.М. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. – 450 с.

УДК 613.2.038

Глухова М.Е., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
me.glukhova@gmail.com

НУТРИЦИОЛОГИЯ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Данная статья предлагает краткий обзор некоторых достижений, сфер применения и направлений развития современной нутрициологии.

Ключевые слова: культура питания, здоровое питание, здоровый образ жизни, нутрициология, спортивная нутрициология

Glukhova M.E., Komleva S.V.

Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
me.glukhova@gmail.com

Abstract: This article offers a brief overview of some of the achievements, applications and trends in the development of modern nutrition.

Keywords: nutrition culture, healthy food, healthy lifestyle, nutriciology, sports nutrition

Беглый обзор словарей дает несколько коротких и подходящих нам определений культуры: совокупность материальных и духовных ценностей, созданных обществом и характеризующих определенный уровень его развития; уровень, степень развития, достигнутая в некоей

области знания или деятельности; степень общественного и умственного развития, присущая некоему человеку [1].

Социологический взгляд на проблемы поддержания здорового образа жизни предполагает учет комплекса условий или характеристик внешней и внутренней среды индивида, анализ различных аспектов его поведения. Поэтому по заказу Министерства образования и науки РФ в рамках реализации федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 гг. в июне 2010 г. Социологическим центром РАГС было проведено исследование федерального уровня «Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика».

Одним из факторов, объективно и значимо влияющих на состояние здоровья населения, является культура питания. В проведенном исследовании правильное питание рассматривалось как одна из практик реализации здорового образа жизни. Резюмируя полученные данные, автор исследования утверждает [2], что население хотя и идентифицирует здоровый образ жизни в первую очередь с рациональным питанием, но не придерживается такой практики. Это говорит об актуальности формулировки темы статьи в ее связи с сохранением человеческого здоровья, которое теперь рассматривается современным обществом, как главный фактор социально-экономического прогресса и должно быть приоритетной ценностью государства.

Далее, говоря о нутрициологии, как о культуре, и давая ей определение, мы будем иметь в виду уровень развития, достигнутый в данной области знаний о питании человека и их глубину, степень общественного образования и информированности в области сохранения здоровья с помощью знаний о питании.

Нутрициология (греч. «нутрицио» – питание) – законы влияния пищи и правил ее приготовления и приема на здоровье человека [3], или коротко: наука о здоровом питании.

Целью данной статьи является обзор некоторых достижений, сфер применения и направлений развития современной нутрициологии, которые позволяют ей формировать и регулировать культуру питания и здорового образа жизни современного человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% всех заболеваний, в той или иной степени, связаны с питанием.

Человек с детства усваивает определенные привычки питания, перенимая их у семьи или близкого окружения, заимствуя у своей национальной кухни и т.д. Пищевые привычки связаны и с уровнем жизни человека.

Во многом бедность большей части населения - проблема на пути образования и просвещения, а значит проблема внедрения культуры здорового питания и экономическая проблема. Весьма полезный совет, например: “два раза в неделю кушать не менее 100 г. жирной рыбы”, – воспринимается многими, как сарказм, а не как руководство к действию. Понимание нутрициологии, как науки и как культуры здорового образа жизни, важно для развития и процветания общества. А организация здорового питания для молодой нации сегодня - это создание интеллектуального и здорового общества завтра [4].

Поэтому современная нутрициология, учитывая важную роль нематериальных активов в новой мировой экономике, ставит перед собой задачу по решению комплексных задач модернизации школьного питания. Целесообразно предполагать, что кадры для инновационной деятельности завтра - это школьники (студенты) сегодня.

Учитывая Положения «Стратегического развития России до 2020 года», актуальна подготовка кадров для формирования и реализации инновационного развития России. В этой связи актуально инновационное развитие сферы питания, являющееся базовой составляющей в решении проблемы оптимизации питания школьников и, как следствие, улучшения их здоровья и интеллектуальной деятельности.

Комплекс актуальных задач, стоящих перед специалистами в области нутрициологии, [4] по модернизации школьного питания в указанной перспективе объединяется в два взаимосвязанных направления:

первое направлено на образование в области здорового питания населения (детей и подростков в рамках программ школьного питания), формирующее стереотипы пищевого поведения, и на подготовку кадров для инновационной деятельности в пищевой промышленности и, в частности, в общественном питании.

второе включает обоснование необходимости разработки функциональных продуктов питания, а именно, разработку,

производство, формирование рынка (розничный рынок и коллективы с организованным питанием).

Обоснование любых рекомендаций по питанию должно быть связано с глобальными и достоверными научными исследованиями профильных специалистов в области влияния компонентов пищи, способов их обработки и очистки на здоровье человека и качество его жизни. Углубление науки в понимание влияния пищевых веществ на психо-эмоциональное здоровье людей позволяет нутрициологии стать инструментом социальной адаптации [5], что расширяет рамки влияния методов оздоровления человека питанием до общественно значимых масштабов.

Продемонстрируем социальную адаптацию через диету на примере целиакии. Целиакия является распространенным заболеванием, которое характеризуется стойкой непереносимостью белка клейковины некоторых злаков - глютена.

Согласно стандартам сегодняшнего дня, содержание глютена в продуктах питания для больных целиакией не должно превышать 20 мг/100 г [5]. Глютен не содержат: рис, гречка, кукуруза, амарант, ростки спаржи, просо, картофель, сорго, тапиока, мука из орехов, бобов, семян, не пшеничный крахмал, мальтодекстрин. Эти продукты могут использоваться в питании больных целиакией. Для людей, больных целиакией важно знать полную информацию о компонентном составе продукта, который они покупают. Значит не только больным целиакией важно быть образованными в этой области и следить за новостями науки в данном направлении, но и производителям и продавцам продуктов питания нужно серьезно и компетентно владеть актуальной научной информацией о культуре питания при указанном заболевании. Производство таких продуктов должно соответствовать строгим требованиям, предъявляемым международными стандартами.

Когда человек, больной целиакией, без труда выстраивает питание на безглютеновой диете, качество его жизни приближается к состоянию здорового человека, а значит, улучшаются работа мозга и социальные возможности, благодаря хорошему самочувствию.

Современные независимые исследования о пользе или вреде для здоровья человека конкретных ингредиентов, составляющих продукты массового питания, информация о способах влияния производителем на вкусовые предпочтения покупателя с помощью пищевых добавок и

нейрогенных веществ – это еще одно из направлений деятельности науки о питании.

В качестве примера хочется привести исследовательскую статью “Молочные продукты как потенциальный источник соединений, модифицирующих поведение потребителей” [6], где авторы делают интересные выводы: “Впервые продемонстрировано, что молочные продукты могут быть потенциальным источником аминных и аминокислотных нейромедиаторов в количествах, которые способны существенно менять общий пул медиаторов, регулирующих нейropsychическое поведение человека”. Нейрофизиологические и психические эффекты исследованных нейротропных соединений (гамма-аминомасляная кислота, глицин, аспарагиновая кислота, глутаминовая кислота, таурин, серотонин, дофамин, норадреналин), подробно рассмотренные авторами статьи, могут оказывать различные эффекты (от возбуждения до торможения ЦНС) на нервную деятельность человека. Выводы авторов [6]: “Представленные данные позволят расширить спектр критериев оценки безопасности для этой группы пищевых продуктов и открыть перспективы целенаправленного создания функциональных пробиотических продуктов лечебного, профилактического и ноотропного действия... Однако уже имеющиеся у авторов данные позволяют рекомендовать соответствующим организациям, контролирующим пищевую ценность и безопасность молочных продуктов питания, начать определять в них количество нейротропных аминов и аминокислот и доводить эти результаты до производителей и потребителей подобной продукции”. Мы видим, что исследователи настаивают на информировании населения и расширяют рамки привычного восприятия молочной продукции, намекают на изменение сложившейся культуры потребления молочных продуктов.

В рамках этого обзора важно отметить стратегическое значение работы специалиста в области питания спортсменов, спортивного нутрициолога, в команде со спортивным тренером (тренером в фитнесе) и в комплексном сопровождении тренировочного процесса спортсмена. Нутрициология, основываясь на законах физиологии пищеварения, биохимии физической деятельности и совмещая их с целями и задачами спортсмена, спортивной команды или человека, ставящего перед собой разные фитнес цели, позволяет формировать стратегии питания для

достижения индивидуальных или командных результатов в конкретной области спорта или фитнеса [7].

Нутрициология спорта (или спортивная нутрициология) является относительно новым синтетическим, но очень активно прогрессирующим в последние годы, самостоятельным направлением клинической и экспериментальной фармакологии и диетологии, уже сформировавшимся в отдельную науку. Целями спортивной нутрициологии являются разработка, изучение и практическое внедрение продуктов спортивного питания для повышения адаптации к сверхинтенсивным физическим нагрузкам, ускорения восстановления и сохранения здоровья спортсменов, а одной из основных задач этой дисциплины – выявление и коррекция факторов, лимитирующих физическую работоспособность спортсменов [8].

Методы нутрициологической поддержки двигательной активности должны учитывать специализацию и квалификацию спортсменов, их половозрастные особенности и применяться в зависимости от периода подготовки и направленности нагрузок. В связи с совершенствованием и ужесточением допинг-контроля крайне важно, чтобы продукты спортивного питания и биологически активные (БАД), или пищевые добавки (ПД), широко применяемые в спорте, не содержали веществ, относящихся к Запрещенному списку WADA, при этом обеспечивая выраженный эргогенный эффект. Мы описали еще одно из важных направлений развития современной нутрициологии.

Одним из направлений индивидуализированной медицины является персонализированная нутрициология (ПН) и ее раздел – онконутрициология [9]. В настоящее время в области ПН большое внимание уделяется не только уже имеющимся подходам, но и форсайт-исследованиям, которые прогнозируют огромное будущее данному направлению науки. Это отражено в стратегии научно-технологического развития России до 2035 и 2040 гг., утвержденной указом Президента РФ № 642 от 1 декабря 2016 г.

Наш небольшой обзор позволяет сделать вывод о том, что нутрициология - развивающаяся наука, она проникла в разные сферы человеческой деятельности (диетология, спорт, фитнес, медицинские технологии, бизнес (производство продуктов массового и спортивного питания) и др.) и стремительно становится модным и востребованным

течением для сферы дополнительного профессионального образования, но в культуру здорового образа жизни еще полностью не превратилась.

Библиографический список

1. Большая психологическая энциклопедия [Электронный ресурс] // dic.academic.ru : электронные словари и энциклопедии. – Режим доступа: <https://psychology.academic.ru/1010/культура>. (Дата обращения: 23.03.19)

2. Ивченкова, М.С. Противоречия в культуре питания россиян в контексте здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) [Электронный ресурс] // Известия Саратовского университета. - 2010. - Том 10, № 4. – С. 8-11. – Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15623627>. (Дата обращения: 23.03.19)

3. Нутрициология: основные понятия и термины / А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова [и др.]. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 49 с.

4. Маюрникова, Л.А., Здоровье, как фактор инновационного развития сферы питания [Электронный ресурс] / Л.А. Маюрникова, С.В. Новоселов, А.И. Уржумова // Современная наука и инновации. – 2017. – № 1 (17). – С. 83-87. – Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29392834>. (Дата обращения: 23.03.19)

5. Бельмер, С.В., Современные принципы диетотерапии целиакии [Электронный ресурс] // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2012. – Том 57, № 6. – С. 97-100. – Elibrary: Научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18271296>. (Дата обращения: 24.03.19)

6. Жиленкова, О.Г., Молочные продукты, как потенциальный источник соединений, модифицирующих поведение потребителей [Электронный ресурс] / О.Г. Жиленкова, Б.А. Шендеров, П.М. Клодт, В.С. Кудрин, А.В. Олескин // Молочная промышленность. – 2013. – № 10. – С. 45-49. - Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20386335>. (Дата обращения: 30.03.19)

7. Одинцова, В.И. Общая нутрициология, как необходимый компонент в подготовке будущих тренеров [Электронный ресурс] // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2017. – № 4. – С. 295-303. - Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим

доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30732979>. (Дата обращения: 30.03.19)

8. Дмитриев, А. Спортивная нутрициология: наука и практика реализации в аспекте повышения работоспособности и сохранения здоровья спортсменов. Консенсус МОК [Электронный ресурс] / А. Дмитриев, Л.М. Гунина // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 70-80. – Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35412375>. (Дата обращения: 31.03.19)

9. Костюченко, Л.Н. Персонализированная медицина и нутрициология как инновационные технологии в медицине [Электронный ресурс] / Л.Н. Костюченко, А.Э. Лычкова, И.В. Угаров // Инновационные процессы в науке и образовании (сборник статей). – 2018. – С. 152-166. - Elibrary: Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35436378>. (Дата обращения: 31.03.19)

УДК 796.035

Глухова М.Е., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
me.glukhova@gmail.com

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. В настоящей статье рассмотрены важные причины возникновения проблемы сохранения здоровья взрослого населения, связанные с недостатками в базовом образовании населения и с проблемой доступности научно обоснованных решений и услуг компетентных специалистов. Автор предлагает один из путей оздоровления и образования взрослого населения в области гигиены здоровья, связанный с фитнес индустрией.

Ключевые слова: сохранение здоровья, оздоровление, дополнительное образование, фитнес, фитнес услуга, фитнес индустрия, взрослое население, питание, причины нарушения здоровья.