

Е. А. Гордиенко

E. A. Gordienko

Научный руководитель к.м.н., ассистент В.В. Вустенко

Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького

Scientific adviser Candidate of Medical Sciences, assistant Vustenko V.V.

Donetsk National Medical University named after M. Gorky,

ДОНМАН «Донецкая Малая Академия Наук учащейся молодежи», г. Донецк,

Донецкая Народная Республика

Donetsk Small Academy of Sciences of Learning Youth, Donetsk,

Donetsk People's Republic

eva.gordienko.2015@mail.ru

Изучение влияния майонеза на здоровье людей

Study of the effect of mayonnaise on human health

Аннотация. Питание – это одна из важных составляющих здоровья человека. Вопрос рационального питания людей является крупной физиологической проблемой в современном мире. В статье поднимается вопрос о безопасности использования майонеза населением в пищевой отрасли вопрос роли майонеза в возникновении избыточной массы тела у населения.

Abstract. Nutrition is one of the important components of human health. The issue of rational nutrition of people is a major physiological problem in the modern world. The article raises the question of the safety of the use of mayonnaise by the population in the food industry the issue of the role of mayonnaise in the emergence of excess body weight in the population.

Ключевые слова: майонез, ожирение, рациональное питание, крахмал, последствия ожирения.

Keywords: mayonnaise, obesity, nutrition, starch, the effects of obesity.

Одним из важных факторов ухудшения здоровья населения нашей республики и других регионов является не рациональное питание, поскольку

не сбалансированный пищевой рацион на фоне экологических проблем может привести к серьёзным нарушениям работы организма и возникновению избыточной массы тела. Самым эффективным и гарантированно правильным путём решения этого вопроса является правильное питание [1].

Майонез как любой другой соус имеет хроническое воздействие различных химикатов на организм человека. На невысоком уровне может привести к ряду отрицательных результатов, включая нарушение функционирования нервной и иммунной систем, нарушение репродуктивной функции и развития, возникновение рака и нанесение ущерба отдельным органам организма, также известно, что регулярное употребление майонеза может вызвать: сердечно-сосудистые заболевания, заболевания ЖКТ, поджелудочной железы и печени [4]. Вследствие употребления консервантов, которые входят в состав покупного майонеза и соуса, могут возникнуть проблемы с обменом веществ, которые в свою очередь могут привести к проблемам с лишним весом, или ожирению. По данным Всемирной организации здравоохранения в 2014 году было зарегистрировано более 1,9 миллиарда взрослых людей в возрасте 18 лет и старше, страдающих избыточным весом, а больше 600 миллионов человек – ожирением. С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.

Одной из основных причин возникновения лишней массы тела у человека, по мнению специалистов Минздрава России, является злоупотребление высококалорийными продуктами питания, одним из которых является майонез. Следует заметить, что Россия является одним из лидеров по изготовлению этого продукта. В рационе питания людей, майонез играет очень важную роль [3]. В России избыточный вес имеется у 25%-30%, а ожирение – 15%-20% людей. У женщин в возрастной категории от 35 до 55 лет избыток веса регистрируется у 75%, а ожирение – 50% (рис.1).

Из-за избыточной массы тела, могут возникнуть заболевания, как ишемическая болезнь сердца, атеросклероз гипертоническая болезнь, сахарный

диабет, злокачественные опухоли, желчнокаменная болезнь. У половины больных ожирением наблюдается повышение артериального давления.

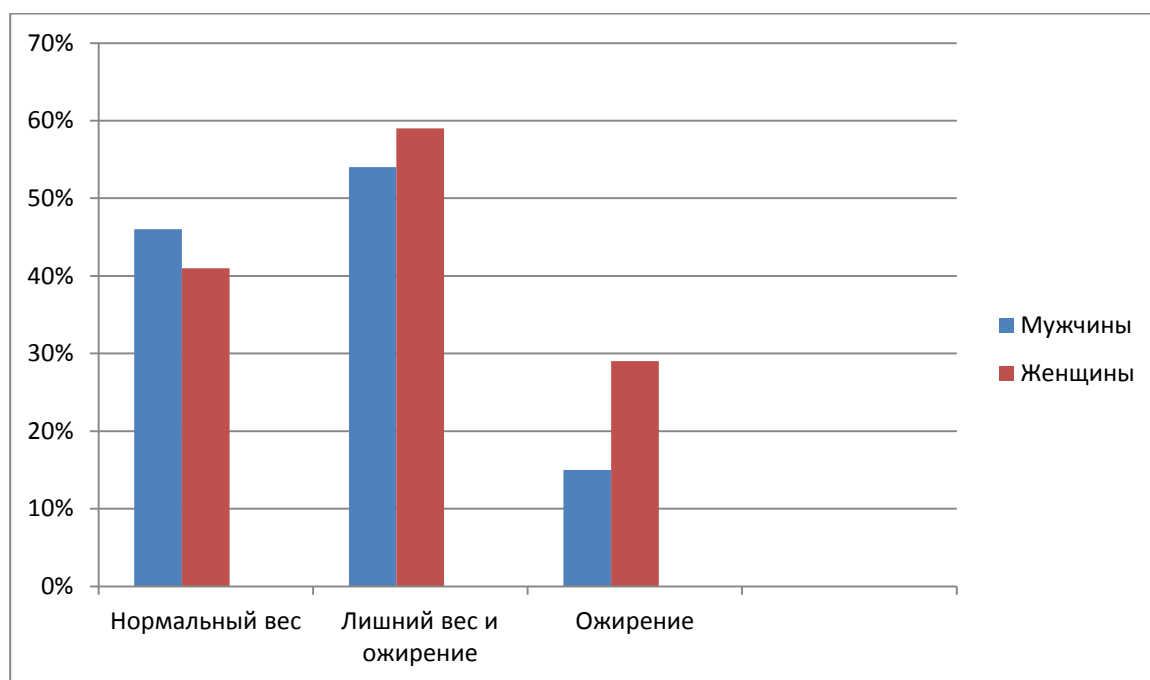


Рис. 1. Вес населения России в процентном соотношении на 2016 год

Российская Федерация занимает девятнадцатое место среди стран мира по количеству людей, которые имеют избыточную массу тела. Малоподвижный образ жизни и неправильное питание являются одной из основных причин возникновения избыточной массы тела. У многих людей лишний вес переходит в ожирение.

В последние годы в пищевой промышленности особое внимание уделяется разработке продуктов эмульсионного типа. Это связано, в первую очередь, с возможностью создания широкого ассортимента комбинированных продуктов на основе компонентов природного происхождения, что позволяет получить пищевые композиции заданного состава и свойств, характеризующиеся высокой степенью сбалансированности всех питательных веществ и повышенной физиологической ценностью.

Высокое содержание жиров является одной из основных причин, почему при употреблении майонеза, возникает избыточная масса тела. Майонез – это один из основных факторов развития ожирения.

Ожирение – является основной причиной возникновения сахарного диабета. Рецепторы жировой ткани имеют заниженную чувствительность к инсулину, поэтому ее избыток сказывается на повышении нормы глюкозы в крови. Избыток сахара в крови приводит к поражению почек и к развитию их недостаточности, к слепоте, поражению сосудов конечностей и к гангренам. Диабет является наиболее частой причиной слепоты у взрослых и наиболее частой причиной ампутаций конечностей. Эта болезнь является одной из самых распространенных причин смерти человека. Употребление майонеза в больших количествах, при незнании о наличие крахмала в нем, может привести к возникновению сахарного диабета или ухудшению состояния здоровья человека больного этим заболеванием. Человек, съевший крахмал в майонезе при этом заболевании может впасть в состояние диабетической комы, из-за нарушения функционирования организма. Когда крахмал расщепляется на глюкозу, во время диабета гормон-инсулин не вырабатывается совсем, или клетки на него не реагирует, поэтому глюкоза не может попасть внутрь клетки, вследствие чего уровень сахара в крови растет.

Нами был проведён опыт на наличие крахмала в майонезах фирмы «Норма» и фирмы «Дачный», следует заметить, что производитель майонезов данных фирм не указал крахмал в составе данных продуктов.

Для проведения опыта на крахмал нами был использован йод. Мы взяли одну ложку майонеза фирмы «Норма» и одну ложку фирмы «Дачный», и на каждый из майонезов добавили по капле йода (рис.2). В майонезе фирмы «Норма», наблюдается реакция, майонез окрасился в фиолетовый цвет, а в майонезе фирмы «Дачный» – реакции не наблюдается.



Рис. 2. Реакция на йод на примере майонеза фирмы «Норма» и майонеза фирмы «Дачный»

Знание продуктов сырья, из которых изготовлен тот или иной полуфабрикат, даёт возможность потребителю быть уверенным в полезности качества этого продукта, в возможных последствиях, которые он может оказать на организм человека.

Если производитель не указал точный состав данного продукта, то покупатель не может быть уверен в достоверности данных написанных на упаковке данного майонеза, в том числе и в достоверности пищевой ценности. В 100 граммах крахмала содержится 328.9 ккал и 85.2 грамм углеводов. Соответственно при чрезмерном употреблении майонеза, крахмал может служить одним из факторов возникновения ожирения у населения. Для того чтобы избежать возникновения ожирения, человек должен заниматься физическими упражнениями, которые бы способствовали сжиганию энергии употребленной в крахмале с майонезом. Для того чтобы правильно избавиться от лишней массы тела, без негативных последствий для организма, человеку необходимо обратиться за помощью к врачу. Люди, страдающие ожирением, для предотвращения увеличения массы тела, должны быть осторожны. При неправильных действиях по снижению веса, увеличивается склонность к полноте, то есть организм экономно тратит энергию и начинает её беречь. Для эффективной борьбы с лишним весом, человеку необходимо изменить количество употребляемых жиров в рационе питания в сутки до 70 грамм. Включить в рацион питания продукты богатые витаминами [2]. Сбалансировать количество потребляемой и израсходованной в результате физических нагрузок

энергии (табл.1). Исключить продукты, которые являются факторами ожирения, такие как майонез.

Таблица 1

Физическая активность

Физические нагрузки	Затраченные ккал
Аэробика обычная, высокая нагрузка	420
Аквааэробика	240
Бадминтон	405
Бодифлекс	260
Гимнастика, высокая нагрузка	480
Гимнастика, средняя нагрузка	270
Скакалка, быстрый темп	750
Скакалка, медленный темп	600
Йога	225
Кручение обруча	375
Пилатес	150
Роликовые коньки	420
Бег	670
Езда на велосипеде	570
Калланетика	310
Плавание	230
Хотьба	300
Пресс	300
Тренажёры	520
Боулинг	270
Гольф	250
Теннис	400
Положение сидя	60
Положение стоя	120
Сон	65
Приготовление пищи	80
Одевание	30
Фехтование	210
Футбол	450
Гандбо	485

Таким образом, регулярные и усиленные тренировки, а также правильное и умеренное питание, способствует снижению массы тела.

Хорошее питание необходимо для сопротивления организма различным вирусам, инфекциям, для выработки общего иммунитета, оно необходимо для обновления клеток и тканей, для образования энергии, биологически активных веществ, из-за которых в организме образуются ферменты и гормоны – регуляторы и катализаторы биохимических процессов. Питание играет важную роль в поддержании постоянства внутренней среды.

Во многих случаях ожирение приводит не только к возникновению дополнительных заболеваний связанных с увеличением массы тела, но и к летальным исходам. Очень важно контролировать свой рацион питания, заниматься регулярными физическими нагрузками и не злоупотреблять продуктами, которые могут оказывать негативное влияние на человеческий организм, в том числе и майонез.

Вкусовые качества и разнообразие рецептов приготовления майонезного соуса, его дешевизна, а также доступность и мобильность в приготовлении быстрых блюд из него, привлекают огромное количество поклонников.

Популярность этого соуса и большие объёмы продаж, заставляют проявить интерес к этой теме.

В процессе развития исследования, появилась убежденность того, что ограничение в потребление майонеза могло бы стать разумным шагом для человечества. Несмотря на огромную популярность майонеза, в ходе исследований становится очевидным, утверждение того, что этот соус является одним из самых вредных продуктов питания для организма человека.

Нами было оказано, что многие люди, не задумываясь о последствиях, включают в рацион питания большое количество майонеза, тем самым ставя под угрозу свою жизнь и здоровье.

Исследование имеет медико-социальную направленность и призвано профилактировать возможные осложнения здоровья человека, связанные с его питанием.

Из-за содержания в майонезе большого количества жиров, майонез является высококалорийным продуктом питания.

При злоупотреблении этим продуктом возникает риск заболеванием не только ожирением, но и множеством других заболеваний, которые являются следствием ожирения (сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, остеохондроз и другие), некоторые из этих заболеваний могут быть летальными для человеческого организма.

Список литературы

1. Авцин А. П., Жаворонков А. А., Строчкова Л. С. Микроэлементозы человека. — М.: Медицина, 1991
2. Трубицин А.А. Залог здоровья рациональное питание //Международный журнал экспериментального образования. – 2012, №2.– С.20 – 21.
3. Утешева С.Ю., Нечаев. А.П. Тенденции в создании майонезов и соусов функционального назначения // Масложировая промышленность. – 2007, №3.– с. 12 – 16.
4. Цыганкова О. В., Клочкова Е. В. Рациональное питание при хронических неинфекционных заболеваниях: учебно-метод. пособ. – М.:ЗАО «Кант», 2011.– 59 с.