

**Родителям студентов: исследования, о которых вы должны знать**  
*(к вопросу о здоровом питании)*



**Питание для любого живого организма** – это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Любые дефекты питания в молодом возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Лапша быстрого приготовления всегда кажется идеальным решением для тех, кто не хочет много тратить на пропитание или же просто не имеет времени на приготовление серьезного и полезного блюда. Однако все ли так гладко, как кажется?

Теме изучения маркировки, состава и определению органолептических показателей качества лапши быстрого приготовления было посвящено заседание объединения «Знатоки вкуса» (рук. Кузнецова О.В.)

В результате исследования студенты сделали следующие выводы.

**Из «плюсов» можно выделить:**

- ✓ *это дешево.* Лапша доступна всем и каждому – ее можно найти в диапазоне от 7 до 50 рублей за пачку, в любом магазине. Это довольно бюджетно, потому что лапша пользуется особой популярностью у людей с низким уровнем дохода (например, студентов).

- ✓ **это вкусно.** По крайней мере, так кажется на первый взгляд. В магазинах есть различные вариации брикетов лапши – со вкусом грибов, курицы, бекона с сыром и т.п. Отличаются разные вкусы обычно только составляющим пакетика с приправами, но, тем не менее, каждый имеет возможность выбрать что-то для себя.
- ✓ **это питательно.** Лапша довольно калорийна, потому что чувство насыщения приходит после употребления одной порции. Некоторые марки продукта кладут в упаковку пакетик масла, который делает блюдо жирнее и вкуснее.
- ✓ **это удобно.** Сейчас есть варианты, когда в упаковке такой лапши помимо брикета макарон и приправ имеется одноразовая вилка или ложка, а заваривать блюдо можно прямо в упаковке-тарелке.
- ✓ **это быстро.** Достаточно всего 3-6 минут, и продукт уже можно употреблять. Для того, чтобы приготовить обыкновенные макароны, обычно уходит от 7 до 15 минут.

**Конечно же, присутствует и «обратная сторона медали», то есть всевозможные «минусы»:**

- **калорийность.** В лапше обычно около 400-450 килокалорий на 100 г. Регулярный прием в пищу такого изделия может со временем привести к ожирению.
- **вызывает привыкание.** Вещества, которые содержатся в приправе к лапше, да и в ней самой, способны вызывать привыкание, побуждать к повторному потреблению этой дешевой пищи.
- **вызывает болезни.** Глутамат натрия, присутствующий в продукте, подталкивает к развитию многих страшных болезней, таких как язвы, гастриты, аллергии или даже онкологические заболевания. Кстати говоря, именно глутамат вызывает особое привыкание.
- **вредна целиком и полностью.** В технологии производства используется обжарка на пальмовом масле. Это масло абсолютно не переваривается, действует накопительно: жиры скапливаются в организме, нарушая его работу. Потому в странах Европы использование масла пальмы запрещено в процессе производства любых продуктов. Суждение о том, что весь вред – в приправе, ошибочно.

Изучая маркировку лапши быстрого приготовления «Доширак Квисти» со вкусом говядины, студенты отметили, что в составе продукта присутствует целых пять пищевых добавок с индексом Е; один из самых вредных ингредиентов – глутамат натрия – обозначен всего лишь как «усилитель вкуса и аромата Е 621», что может некоторых покупателей ввести в заблуждение. Также в составе продукта есть такие вещества, как загуститель (крахмал ацетилованный), эмульгатор «К-300А», соль, перец красный, чёрный, ароматизатор «говядина», масло красного перца, экстракт

паприки. Указано, что продукт содержит глютен, продукты переработки молока и сои, может содержать следы продуктов переработки рыбы. Студенты отметили, что "приправы", которые добавляются в лапшу, крайне острые или соленые. Это может привести к повышению давления, склонности к отекам и развитию заболеваний почек.

Всё это говорит о том, что данный продукт-полуфабрикат стоит по максимуму исключать из рациона питания, особенно детей и подростков. Такая лапша вредна для здоровья и по большей части – химия. А химия никогда не сулит ничего хорошего, какое понятие не используешь.

Кстати, немаловажным фактом является то, что в соотношении цены за килограмм «китайской лапши» и за килограмм обычных макаронных изделий вторые выйдут куда более дешевыми.

Для сравнения студенты определяли качество, изучали маркировку и состав нескольких видов макаронных изделий из твердых сортов пшеницы. Были сделаны следующие выводы: именно такие изделия не развариваются, не слипаются и не прибавят вам лишнего веса. Качественные продукты из твердых сортов пшеницы - это источник таких веществ, как витамины группы В, витамин Е, минералы, сложные углеводы, аминокислоты, клетчатка. Макароны не содержат жира, и поэтому являются идеальной основой для питания во время диеты. Калорийность невысокая, около 350 ккал на 100 г продукта.

В теории именно из данных, указанных на упаковке, можно узнать, что за продукт перед вами. Во многих случаях польза и вред для здоровья легко определяются, исходя из состава.