

АЛГОРИТМ ЗДОРОВ'Я – ХАРЧУВАННЯ І ЗВИЧКИ

Соколова Г.П., гр. ХТ-23м-2

Науковий керівник – д-р с.-г. наук, проф. Л.В. Пешук
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
м. Дніпро, Україна

Задоволення потреб населення України в продуктах, здатних повністю забезпечити працездатність, творчий потенціал та здоров'я нації, є нагальним питанням сьогодення. Харчування населення з урахуванням традицій, звичок і економічного стану та вимог медицини, є чинником, що сприяє повноцінному розвитку і нормальному функціонуванню індивідуума, профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я і активному довголіттю. Існування великого різноманіття добавок дозволяє розширювати і розвивати ринок м'ясних продуктів за рахунок можливої появи нових інноваційних продуктів та рецептур, збільшення смакової різноманітності звичних продуктів, а в деяких випадках і зниження собівартості готового виробу. Все це можливе завдяки появі комплексних харчових добавок. Світ має вже безліч підтверджених ідей щодо комбінації рослинної і тваринної сировини у різних пропорціях і заміни тваринних продуктів харчування на рослинні. Багато можна зустріти такої продукції як на прилавках в супермаркетах, так і замовити через інтернет.

Переглядаючи існуючі види заміни тваринних продуктів можна побачити: штучний фарш, штучні котлети, імітовану рибу ікру, імітовані креветки, рослинне молоко, яйця та багато іншого. На полицях в звичайних супермаркетах без проблем можна знайти продукцію з позначкою «Веган» та спеціальним знаком. Загальне веганство надзвичайно вигідне як для природи, так і для економіки, згідно з даними наведеним Фондом збереження миру (World preservation foundation). Перехід до «зеленішої» дієти знизить смертність до 10%, викиди парникових газів до 70% і принесе від 1 до 31 трильйона доларів щорічно, що становить від 0,4% до 13% світового ВВП. Більшість людей не готові відмовитись від м'яса через смак та культ їжі, сформовані ще батьками. М'ясний білок легко замінюємо рослинним з погляду отримання організмом незамінних амінокислот. Більше того, рослинне м'ясо містить корисні рослинні олії та клітковину, яка покращує травлення. В цілому світ швидко знаходить цікаві рішення та альтернативи для заміни тваринного харчування і на полицях можна бачити багато різноманітних варіацій веганської продукції.