

*С.А. Гордынец, к.с.-х.н., А.Р. Антипина
Институт мясо-молочной промышленности, Минск, Республика Беларусь*

ОБЗОР ТЕОРИЙ ПИТАНИЯ

*S. Gordynets, A. Antipina
Institute of Meat and Dairy Industry, Minsk, Republic of Belarus*

A REVIEW OF NUTRITION THEORIES

e-mail: otmp210@mail.ru, a.steleria@gmail.com

В статье представлен обзор существующих теорий питания (античная теория, теория сбалансированного питания, теория адекватного питания, альтернативные теории питания), концепции и их пищевые стратегии, особенности.

The article presents an overview of existing nutrition theories (ancient theory, balanced nutrition theory, adequate nutrition theory, alternative nutrition theories), concepts and their food strategies, features.

Ключевые слова: теории питания; вегетарианство; концепции питания; пищевые стратегии.

Key words: nutrition theories; vegetarianism; nutrition concepts; food strategies.

Введение. Питание является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Главное предназначение пищи – обеспечение организма пищевыми веществами, которые используются для построения и развития органов и тканей, а также для получения энергии. При недостаточном поступлении питательных веществ с пищей происходит истощение их естественных запасов в организме человека, что приводит к различным заболеваниям. Вовлечение в питание новых природных растительных и животных источников пищи, изменение характера питания и способов обработки пищевых продуктов являлись одним из значимых факторов эволюции человека. [6]

На протяжении всей истории с развитием цивилизации характер питания менялся. Свое влияние в это внесли климат, культура, новая техника и научные открытия. Еще издавна люди задавались вопросами – что же все-таки происходит с пищей и каково её влияние на организм? В связи с этим возникали различные теории питания со своими идеями и концепциями (Рисунок 1).

На первых этапах развития науки о питании изначально была представлена **античная теория питания**, родоначальниками которой считаются Аристотель и Гален. Согласно этой теории, *питание организма происходит за счет крови*, которая непрерывно образуется из пищевых веществ в результате сложного процесса неизвестной природы, сходного с брожением. В печени кровь очищается и затем используется для питания органов и тканей. Таким образом, первоначально пищеварение рассматривалось как процесс трансформации пищевых веществ в иные субстанции, которые служат источником энергии и строительных компонентов. На этом основании строились многочисленные *лечебные диеты*, обеспечивающие более легкое превращение пищевых веществ в кровь. Видное место занимало представление о нарушениях состава крови, а кровопускание считалось эффективным способом лечения. [12]

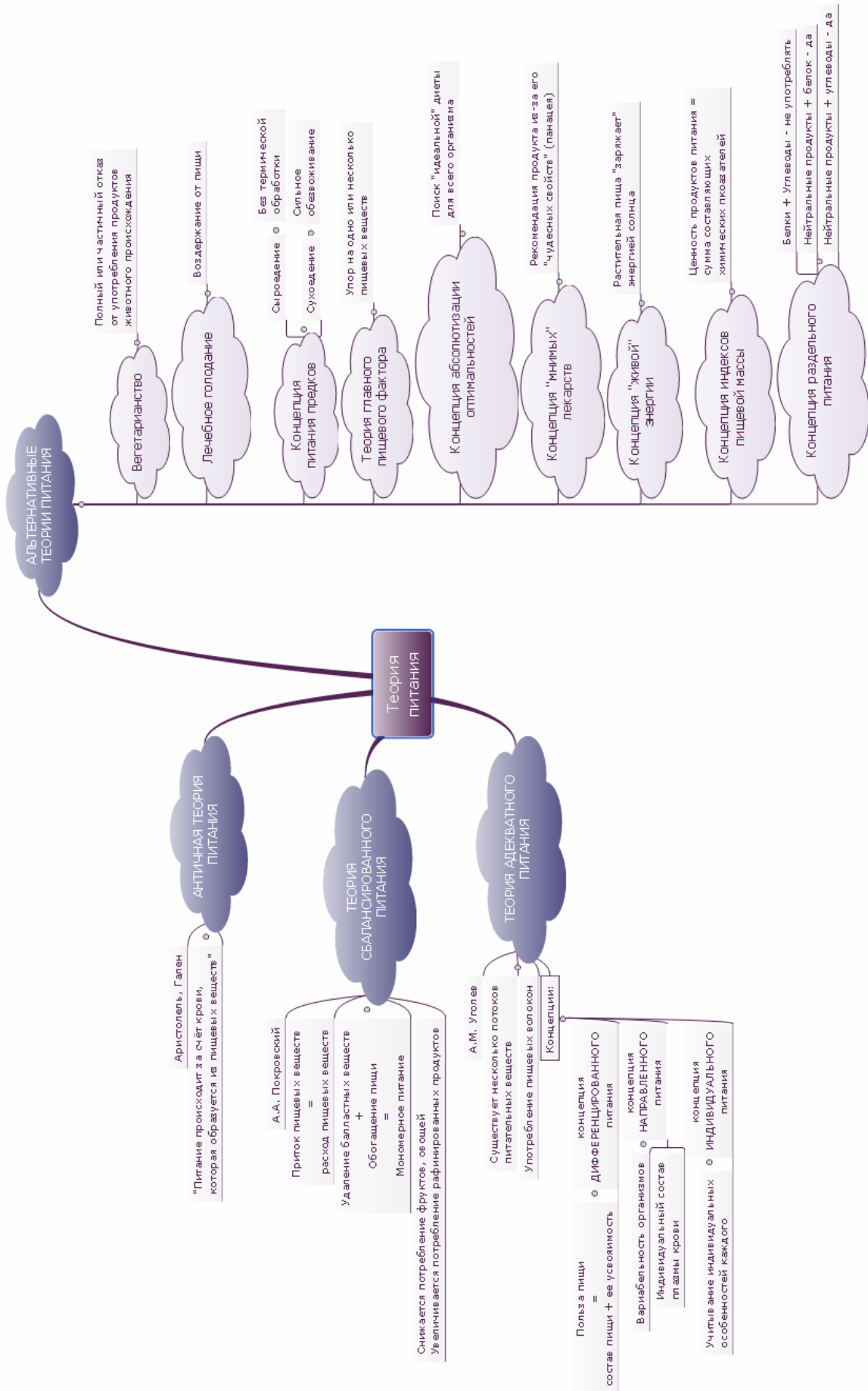


Рисунок 1 – Основные теории питания и их концепции
 Источник данных: собственная разработка.

На смену античной теории пришла *теория сбалансированного питания*. В основе теории сбалансированного питания, разработанной академиком А.А. Покровским, лежит определение пропорций отдельных пищевых веществ в рационе. Эти пропорции соответствуют ферментным наборам организма, отражают сумму обменных реакций и химические превращения веществ. Пропорции отдельных пищевых веществ в рационе отражаются в формуле сбалансированного питания Покровского (таблица 1).

Таблица 1 – Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах

Пищевые вещества	Потребность
1	2
Вода, г:	1750-2200
В том числе:	
питьевая (в чае, кофе и т.п.)	800-1000
в супах	250-500
в других продуктах питания	700
Белки, г	80-100
из них животные	50
Незаменимые аминокислоты, г:	
триптофан	1
лейцин	4-6
изолейцин	3-4
валин	4
треонин	2-3
лизин	3-5
метионин	2-4
фенилаланин	2-4
Заменимые аминокислоты, г:	
гистидин	2
аргинин	6
цистин	2-3
тирозин	3-4
аланин	3
серин	3
глутаминовая кислота	16
аспарагиновая кислота	6
пролин	5
гликокол	3
Углеводы, г:	
крахмал	400-450
сахар	50-100
клетчатка и пектин	25
Органические кислоты (лимонная, молочная и др.), г	2
Жиры, г:	80-100
из них растительные	20-25
Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, г	3-6
Холестерин, г	0,3-0,6
Фосфолипиды, г	5
Минеральные вещества, мг:	
кальций	800-1000
фосфор	1000-1500
натрий	4000-6000
калий	2500-5000
хлориды	5000-7000
магний	300-500
железо	15

Продолжение таблицы 1

1	2
цинк	10-15
марганец	5-10
хром	2,0-2,5
медь	2
кобальт	0,1-0,2
молибден	0,5
селен	0,5
фториды	0,5-1,0
иодиды	0,1-0,2
Витамины и витаминоподобные соединения, мг:	
аскорбиновая кислота (С)	70-100
тиамин (В ₁)	1,5-2,0
рибофлавин (В ₂)	2,0-2,5
ниацин (РР)	15-20
пантеновая кислота (В ₃)	5-10
пиридоксин (В ₆)	2-3
цианкобаламин (В ₁₂)	0,002-0,003
биотин	0,15-0,30
холина хлорид	500-1000
рутин (Р)	25
фолацин (фолиевая кислота)	0,2-0,4
витамин 0 – различные формы (для детей)	100-400 МЕ
витамин А – различные формы	1,5-2,5
витамин Е – различные формы	2-6
витамин К – различные формы	2
инозит	500-1000

Источник данных: [2]

Правильность теории подтверждается объективными биологическими законами, определяющими процессы ассимиляции пищи на всех этапах развития живых организмов. [2]

Нарушение соответствия ферментных констелляций химическим структурам пищи неизбежно приводит к нарушениям метаболизма нутриентов. Примером утраты ферментных ключей от определенного звена ассимиляции пищевого вещества может служить нарушение биосинтеза гидроксиллазы фенилаланина у детей, что удаляет эту аминокислоту из ряда незаменимых факторов питания и делает ее чрезвычайно токсичным соединением, приводящим к резкой задержке психического и физического развития ребенка. Известны случаи наследственной ферментопатии, характеризующейся непереносимостью галактозы и фруктозы. Помочь таким детям может только диетотерапия.

На основе теории сбалансированного питания были разработаны различные пищевые рационы для всех групп населения с учетом физических нагрузок, климатических и других условий, созданы новые пищевые технологии, обнаружены ранее неизвестные аминокислоты, витамины, микроэлементы. Однако балансный подход и вытекающая из него идея рафинированной, безбалластной пищи принесли и существенный вред. Исследователи стали фиксировать так называемые болезни цивилизации – атеросклероз, диабет, остеохондроз, остеоартроз и другие. Создание рафинированных продуктов с высокой степенью очистки обернулись проблемой появления и ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, теория сбалансированного питания была подвергнута переоценке. Кризис этой теории стимулировал новые научные исследования в области физиологии пищеварения, биохимии пищи, микробиологии. Были открыты новые механизмы пищеварения. Установлено, что переваривание происходит не только в полости кишечника, но значительный удельный вес занимает пищеварение

непосредственно на стенке кишечника, на мембранах его клеток. Была открыта ранее неизвестная гормональная система кишечника. Получены новые сведения относительно роли микробов, обитающих постоянно в кишечнике, и об их взаимоотношениях с организмом человека. [2]

Кризис теории сбалансированного питания привел к появлению новой теории – *теории адекватного питания*, сформулированной А.М. Уголевым, которая включила в себя часть теории сбалансированного питания. Эта теория вобрала в себя все ценное, что было в теории сбалансированного питания, но появились и новые положения. [4]

В основе теории адекватного питания лежат *четыре основных принципа*:

- потребляемая пища используется как организмом человека, так и заселяющими его микроорганизмами;

- приток нутриентов в организм обеспечивается за счет их извлечения из пищевых продуктов и в результате деятельности бактерий, синтезирующих дополнительные пищевые вещества;

- нормальное питание обеспечивается не одним, а несколькими потоками питательных и регуляторных веществ. [8] Основной поток составляют аминокислоты, моносахариды (глюкоза, фруктоза), жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, образующиеся в процессе ферментативного расщепления пищи. Помимо этого основного потока из желудочно-кишечного тракта во внутреннюю среду поступают еще пять потоков различных веществ. Среди них поток гормональных и физиологически активных веществ, продуцируемых клетками желудочно-кишечного тракта. Эти клетки секретируют около 30 гормонов и гормоноподобных веществ, которые контролируют не только функции пищеварительного аппарата, но и важнейшие функции организма.

В кишечнике формируются также три потока, связанные с микрофлорой кишечника (продукты жизнедеятельности бактерий, модифицированные балластные вещества и модифицированные пищевые вещества). Условно в отдельный поток выделяются вещества, поступающие с загрязненной пищей; [11,12]

- физиологически важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна). [8]

Теория адекватного питания формулирует основные принципы, обеспечивающие рациональное питание, в котором учитывается весь комплекс факторов питания, а также взаимосвязи этих факторов в обменных процессах и соответствие ферментных систем организма индивидуальным особенностям.

Практической реализацией постулатов теории адекватного питания являются *законы рационального питания*:

1. *Закон энергетической адекватности питания* – энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы;

2. *Закон нутриентной (в том числе пластической) адекватности питания* - в пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные (эссенциальные) вещества для пластических целей и регуляции физиологических функций, притом содержание и соотношение этих веществ (нутриентов) должно быть оптимально сбалансированным, что и определяет их усвояемость и эффект действия. Нарушение биологических соотношений последних приводит к блокированию синтеза ферментов, гормонов, специфических антител, белков и отдельных структур органов и тканей организма. Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в рационе. В суточном рационе должны быть 6 групп продуктов:

- молоко и молочные продукты;
- мясо, птица, рыба, яйцо;

- хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
- жиры;
- картофель и овощи;
- фрукты, ягоды, натуральные соки.

3. **Закон энзиматической (ферментной) адекватности питания** – химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении закона энзиматической адекватности, то есть, если в желудочно-кишечном тракте отсутствуют адекватные химической структуре пищи ферменты, происходит нарушение пищеварения и всасывания. Отсутствие фермента, угнетение его образования или снижение функциональной активности ведет к возникновению энзимопатий;

4. **Закон биотической адекватности питания** – пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестициды, тяжёлые металлы, нитраты, нитриты, нитрозамины, синтетические химические соединения, полициклические ароматические углеводы, микотоксины), радионуклидов, в количествах, не превышающих допустимых уровней.

Продукты – зеркальное отражение окружающей и производственной среды. Чем выше загрязненность окружающей среды, тем выше загрязненность продуктов питания. Острое или хроническое действие на организм ксенобиотиков, поступающих с пищей, приводит к пищевым отравлениям; [3]

5. **Закон биоритмологической адекватности питания (закон соблюдения режима приема пищи)** – режим приема пищи должен соответствовать биологическим ритмам и социальным особенностям жизни человека. Например, есть люди-«жаворонки», особенно активные в утренние часы, и люди-«совы», более энергичные в вечернее и ночное время. Кто-то работает в первую смену, кто-то – во вторую или третью. При выборе режима питания следует это учитывать. [7]

На основе теории адекватного питания разработаны *различные научные концепции питания*: [11]

- **концепция дифференцированного питания** основана на наиболее современных данных о составе пищевых продуктов и биологической конституции (генотипе) человека. Польза, которую приносит организму пища, зависит от состава пищи и способности организмом усваивать её. Сторонники концепции дифференцированного питания рассматривают состав продуктов и индивидуальные особенности обмена в качестве основных составных частей практического питания, в то время как традиционное питание учитывает только один из них (состав продукта). Считают, что при разработке рациона необходимо учитывать не только состав продуктов, но и взаимодействие различных пищевых веществ с индивидуальной системой обмена того или иного человека.

Однако успех дифференцированного питания зависит от методов оценки пищевого статуса во взаимосвязи с особенностями обмена веществ и факторами окружающей среды. К сожалению, эффективных методов оценки в связи с большой сложностью проблемы до настоящего времени не разработано;

- **концепция направленного (целевого) питания**: сторонники концепции направленного питания считают, что нормы питания, которыми пользуются различные специалисты, рассчитаны на среднего человека. Однако в природе такого человека не существует. Доказано, что любая формула сбалансированного питания не может быть в равной степени адекватной сразу для всех процессов жизнедеятельности организма данного человека. Невозможно подобрать рацион, защищающий сразу от всех ксенобиотиков. Существуют большие группы населения, у которых под влиянием климатографических факторов возникли особенности обмена, обуславливающие иное питание.

Для людей характерен индивидуальный состав свободных аминокислот плазмы крови, что трактуется как доказательство существования у каждого человека присущей ему индивидуальности и в аминокислотах пищи. Поэтому каждый вид рационального питания можно рекомендовать лишь достаточно однородной группе населения.

Выдвигаемая концепция является лишь общей постановкой вопроса. Потребуется много лет, прежде чем будут накоплены материалы, позволяющие целенаправленно влиять на человека с помощью питания, учитывая его метаболическую биохимическую индивидуальность, предрасположенность к заболеваниям, условиям труда и многие другие факторы;

- **концепция индивидуального питания:** хотя существующие нормы питания разработаны с учетом энергетических затрат, пола и возраста, некоторые специалисты считают такие рекомендации слишком общими, полагая, что сходные нормы питания можно рекомендовать лишь очень небольшим группам населения. Действительно, люди одного возраста и пола, даже живущие в сходных условиях, не однородная совокупность и поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого.

В настоящее время немногим людям уже удалось индивидуализировать потребление пищи согласно своим антропологическим показателям, поддерживая питание на уровне, обеспечивающем такое соотношение массы тела и роста, которое соответствует наиболее благоприятному прогнозу долголетия и профилактики ряда хронических заболеваний.

За последние десятилетия образовалось немало **альтернативных теорий питания**, которые выходят за рамки привычных (традиционных) представлений о питании человека. Одни из таких теорий имеют исторические или религиозные послы, другие появились под влиянием модных тенденций в обществе. Очевидно, что в каждой из альтернативных теорий питания можно найти рациональное зерно, но ни одна из этих теорий не является универсальной для всех.

На данный момент можно выделить следующие **существующие теории и концепции альтернативного питания:**

- **вегетарианство** - это общее название системы питания, основанных на употреблении продуктов растительного происхождения и исключающих или существенно ограничивающих потребление продуктов животного происхождения. [1] Наиболее строгая форма вегетарианства – веганство – исключает потребление всех продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, молока (не считая грудного вскармливания младенцев), молочных продуктов и меда. Разновидности вегетарианства допускают употребление в пищу молока и молочной продукции (лакто-вегетарианство), яиц (ово-вегетарианство), а наиболее распространенной вариацией вегетарианства является ово-лакто-вегетарианство, допускающее употребление и того и другого.

Считают, что родоначальником вегетарианства был древнегреческий философ и математик Пифагор (VI в. до н.э.). Многие выдающиеся люди, в том числе И.Е. Репин и Л.Н. Толстой, исповедовали вегетарианство. В нем они видели, в первую очередь, нравственную и этическую основу: запрет на уничтожение живого организма. Но ведь растительные организмы – такое же проявление живого на Земле, и поэтому подобная философия не выдерживает критики.

Известно, что длительный отказ от животной пищи отрицательно влияет на функционирование организма человека, поскольку в продуктах животного происхождения содержатся незаменимые факторы питания, которых нет в растительной пище. Напротив, «щадящее» вегетарианское питание, например в религиозные посты, может нести положительные последствия, так как происходит очищение организма, а за сравнительно короткое время в организме не развивается

дефицит незаменимых пищевых веществ. Последнее особенно важно во время роста молодого организма, при беременности, кормлении грудью, в глубокой старости. Кроме того, при различных заболеваниях, а также для их профилактики полезно назначать разгрузочные дни. В любом случае необходима консультация врача-диетолога; [2]

- **лечебное голодание** – полное воздержание от пищи в течение определенного периода времени. Период голодания может быть различным – от одного дня до нескольких недель. В основе этой системы лежит мобилизация защитных сил организма, заставляющая включать резервные силы, способствующая очищению организма от конечных продуктов обмена. Но длительное полное голодание ставит организм в трудное положение, особенно в условиях воздействия вредных факторов окружающей среды, при психоэмоциональном напряжении. Так, например, при длительном голодании возникает проблема удаления из организма радиоактивных веществ. Желудочно-кишечный тракт пуст, отсутствуют такие вещества, как β -каротин, пищевые волокна, обладающие способностью связывать радионуклиды и выводить их из организма. Но в этой связи знаменательны слова известного сторонника умеренного голодания Поля Брэгга: «Голодание – великий очиститель, но не средство от недугов. Беспорядочный образ жизни – вот причины нашей слабости, преждевременного старения, всех наших болей и страданий, превращающих человека в груды развалин». Лечебное голодание применяли великие врачи древности Гиппократ (460–377 гг. до н.э.) и Авиценна (980–1037 гг.). В 1911г. американский писатель Элтон Синклер издал книгу «Лечение голоданием».

Теория и практика длительного и полного воздержания от пищи убедительно свидетельствует, что эта система только тогда приносит пользу, когда человек находится под наблюдением специально подготовленного врача; [11]

- **теория питания предков** – основана на положении о том, что современный человек унаследовал от своих далеких предков приспособленность только к определенному рациону питания — продуктам, не подвергнутым термической обработке. Проповедники этой теории подразделяются на сыроедов и сухоедов. Сыроеды исключают термическую или другие виды обработки пищи, объясняя это сохранением пищевой ценности продуктов, более эффективным воздействием питания на организм здорового и больного человека. Естественно, что потребление экологически чистых овощей, фруктов и зелени полезно и необходимо, однако потребление сырого мяса, рыбы, других продуктов небезопасно, так как не исключается возможность заражения кишечной инфекцией (например, сальмонеллезом). Некоторые пищевые продукты более эффективно усваиваются организмом человека, будучи подвергнутыми кулинарной обработке (например, яйца).

Сухоеды предпочитают сушеные продукты, тем самым исключая из рациона одно из самых необходимых веществ – воду. С этих позиций длительное сухоедение не выдерживает никакой критики.

Сыроедение и сухоедение в течение короткого срока используются в современной медицине при лечении определенных заболеваний.

Концепция питания предков не отвечает основным принципам рационального и сбалансированного питания, противоречит самой природе человека с его биохимической и психологической индивидуальностью, привычками и наклонностями; [11]

- **концепция раздельного питания** – данная концепция подразумевает раздельное употребление продуктов питания по их химическому составу через определенные промежутки времени.

Например, согласно этой концепции, нельзя одновременно употреблять белок и углеводосодержащую пищу (мясо, рыбу, молоко – с хлебом, крупами, кашам и

т.д.). Ее основатель, американский диетолог Герберт Шелтон (1895–1985), объясняет это особенностями пищеварения в желудке. В частности, белки перевариваются под воздействием ферментов слюны, в щелочной среде. В кислой среде желудка активность ферментов слюны угнетается, и переваривание крахмала прекращается. Автор не принимает во внимание другие стороны физиологии и биохимии пищеварения. Основной процесс пищеварения происходит не в желудке, а в кишечнике, содержание ферментов пищеварительного сока обеспечивает переваривание многокомпонентной пищи. Кроме того, в природе не существует пищевых продуктов, состоящих только из белков, жиров и углеводов. Как правило, они содержат множество пищевых веществ.

Не в пользу концепции раздельного питания свидетельствует многовековой опыт кухни народов мира, сочетающий принцип разнообразия питания с разумным потреблением пищевых продуктов; [11]

- **теория главного пищевого фактора** – в данной теории упор делается на обеспечение организма каким-либо одним или, по крайней мере, несколькими пищевыми веществами, все другие компоненты пищи считаются малозначительными.

Типичными представителями рассматриваемой теории являются сторонники учения макробиотиков («макробиот» в переводе с греческого означает «долгожитель»). Оно основано в Японии. Главное в нем – правильное соотношение в рационе натрия и калия и преобладание щелочных эквивалентов при исключении из питания продуктов, богатых кислыми эквивалентами. Другим вариантом этой теории является предпочтение злаковых культур. Мясо, молоко и продукты их переработки исключаются из рациона. Кроме того, существуют диеты для похудения, где рекомендуется исключительно потребление риса. Естественно, что такой набор пищевых продуктов приводит к гипо- и авитаминозам со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Один из сторонников концепции главного пищевого фактора – Д. Джарвис. В своей книге «Мед и другие естественные продукты» он утверждает, что универсальным лечебным и профилактическим средством являются мед и яблочный уксус, жизненная сила которого заключается в высокой концентрации калия. При знакомстве со справочными таблицами оказывается, что во многих доступных продуктах питания (картофель, капуста, изюм и т.д.) содержание калия не уступает и даже превосходит его уровень в яблочном уксусе. Проповедуя яблочный уксус, Д. Джарвис, в противовес макробиотикам, рекомендует преимущественно содержание в рационе кислых эквивалентов.

Совершенно очевидно, что яблочный уксус и особенно мед представляют собой высокоценные природные продукты, однако их отдельное длительное использование в рационе не обеспечивает такого психологического и физиологического эффекта, как употребление в сочетании с другими продуктами растительного и животного происхождения.

Известный пример – концепция мегадоз аскорбиновой кислоты, разработанная американским ученым Л. Полингом. По его мнению, разовое потребление 2,0 г витамина С является надежным фактором повышения защитных сил организма, профилактики злокачественных новообразований и простудных заболеваний.

Идея Л. Полинга не выдерживает критики, так как при употреблении витаминов, в том числе и витамина С, следует учитывать рекомендуемую суточную потребность, которая для взрослого человека составляет 0,7–1,0 г (витамин С). Кроме того, наибольшая физиологическая и биохимическая активность аскорбиновой кислоты проявляется в присутствии других витаминов и целого ряда пищевых веществ, находящихся в хорошо сбалансированном рационе. И, наконец, хотя аскорбиновая кислота малотоксична, однако длительное применение ее в мегадозах

может неблагоприятно повлиять на обмен веществ, способно спровоцировать ряд заболеваний; [2]

- **концепция индексов пищевой массы** – считается, что ценность продуктов питания для организма представляет собой сумму составляющих их химических показателей.

В результате применения этой концепции в повседневном питании многие неоднозначные по качеству продукты считаются взаимозаменяемым, из-за чего создается опасность появления несбалансированных рационов, так как главным принципом становится не баланс питательных веществ, а их индексные значения.

Самой распространенной диетой, которая отражает вышеупомянутые принципы, является очковая диета. Одно очко в ней равно 30 ккал. Ее автор — Эрн Каризе из Германии. В очковой диете белки, жиры, углеводы и спирт выступают как взаимозаменяемые факторы питания. Все продукты должны оцениваться только по параметру энергетической составляющей, невзирая на химический состав. Согласно этой концепции, человеку ежедневно необходимо энергии на 70 очков, или 2100 ккал. Обращает внимание необъяснимость присвоения очков отдельным продуктам, так как они не соответствуют калорийности продуктов по отношению друг к другу: 20 г свиного сала – 0 очков, 2 груши – 23 очка, стакан кефира – 13 очков и т.п. Длительное соблюдение очковой диеты приводит к дисбалансу основных пищевых веществ и энергии, появлению болезней нарушения обмена веществ; [11]

- **концепция «живой» энергии** – эта концепция появилась вначале XIX в. Ее сторонники убеждены в том, что организм человека (и любого живого существа) является вместилищем особой нематериальной энергии, которой он заряжается при принятии растительной пищи. При этом происходит передача организму энергии, полученной растениями от солнца. То есть по сути «живая» энергия — это энергия солнца. [4]

Сторонники рассматриваемой рекомендуют суточный рацион, имеющий энергетическую ценность на 1000 ккал, в основном за счет растительных продуктов. Н.Ф. Сорока в своей книге «Питание и здоровье» сравнивает такой рацион с состоянием питания жителей блокадного Ленинграда, справедливо указывая, что такое количество калорий, низкий уровень белка (не более 12 г), других незаменимых нутриентов могут привести к выраженным нарушениям обмена веществ и соответствующим заболеваниям. [11]

По мнению исследователей, концепция «живой» энергии антинаучна и не может быть рекомендована для применения в диетологии; [4]

- **концепция «мнимых» лекарств** – эта концепция похожа на концепцию пищевого фактора. Считается, что отдельные продукты обладают особыми целебными свойствами, на основании которых эти продукты рекламируются и превозносятся в обществе.

Часто из-за психологических факторов, а иногда в безысходной ситуации человек склонен верить в такие лекарства как в панацею. Примером может служить представление об участии растительных гормонов (ауксинов) в регуляции обменных процессов человеческого организма. В качестве источника таких гормонов швейцарский врач Шмидт рекомендовал проросшие пшеничные зерна. На самом деле гормональные вещества растений совершенно не адаптированы к животным организмам, в том числе и к организму человека. Благоприятное влияние проросших зерен на организм объясняется лишь содержанием в них витаминов и пищевых волокон.

Можно привести ряд других примеров чудодейственных пищевых продуктов и их компонентов: перепелиные яйца омолаживают организм, ластрил (витамин В₁₇) оказывает эффективное противораковое действие и т.д. Возможно, что «эликсиры

жизни» когда-то будут созданы человеком, но пока об этом стоит только мечтать; [11]

- **концепция абсолютизации оптимальностей** – сторонники этой теории пытаются найти и обозначить состав такого рациона, который стал бы самым оптимальным для человека, т.е. одинаково эффективно подходил бы ко всем функциям его организма. Иными словами, ведется поиск идеальной диеты. Однако он рассчитан на среднестатистического человека, которого не существует в реальной жизни. Рацион каждого человека должен быть подобран только с учетом его индивидуальных особенностей, при соблюдении основных принципов рационального питания. На практике это решается путем свободного выбора пищевых продуктов, выполнения «желаний» самого организма что-то съесть. [9]

В последние годы обострилась проблема выбора правильного пути питания. Связывают это с рядом факторов:

- резкое ухудшение экологии, что напрямую сказывается на пищевом сырье;
- широкое использование технологии генной модификации;
- добавление в продукты питания большого количества консервантов и химических веществ. [5]

В каждой из рассмотренных выше теорий есть свои положительные и негативные стороны. Одни несут в себе рациональное зерно, в то время как другие не вписываются в рамки традиционных представлений. Следует отметить, что идеальным питанием для каждого, независимо от пола, возраста или образа жизни, является то питание, которое в последствие не вызовет хронических заболеваний, которое подходит для пищеварения лучше всего.

Список использованных источников

1. Боровская, Э. Вегетарианская кухня / Э. Боровская – М.: Эксмо, 2014. – 320с
1. Borovskaya, E. Vegetarian cuisine / E. Borovskaya - M.: Eksmo, 2014. – 320s
2. Гордынец, С.А. Функциональные мясные продукты: теория и практика: Монография. – Минск, 2009г. – 142 с.
2. Gordynets, S.A. Functional meat products: theory and practice: Monograph. - Minsk, 2009 – 142 pages.
3. Законы и принципы рационального питания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.27gp.by/informatsiya/sovety-dlya-patsientov/1414-zakony-i-printsipy-ratsionalnogo-pitaniya>. - Дата доступа: 04.06.2021.
3. Laws and principles of rational nutrition [Electronic resource] - Access mode: <https://www.27gp.by/informatsiya/sovety-dlya-patsientov/1414-zakony-i-printsipy-ratsionalnogo-pitaniya>. - Access date: 04.06.2021.
4. Ламажапова, Г.П. Физиология питания: учебное пособие / Г.П. Ламажапова. - М.: Мир науки. 2016. – 146 с.
4. Lamazhapova, G.P. Physiology of nutrition: a textbook / G.P. Lamazhapova. - M.: The world of science. 2016. – 146 pages.
5. Лыгин, С.А. Аспекты вегетарианства / С.А. Лыгин, Ю.Ф. Мустафина // Естественные и математические науки в современном мире: сб. ст. по матер. XVIII междунар. Науч.-практ. Конф. №5(17). – Новосибирск: СибАК, 2014.
5. Lygin, S.A. Aspects of Vegetarianism / S.A. Lygin, Yu.F. Mustafina // Natural and mathematical sciences in the modern world: sb. Art. By mater. XVIII International Science and Practice Conf. №5(17). - Novosibirsk: Sibak, 2014.
6. Мартинчик, А.Н. Общая нутрициология: учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. 392 с.
6. Martinchik, A.N. General Nutritionology: textbook / A.N. Martinchik, I.V. Mayev, O.O. Yanushevich. - M.: MEDPress-inform, 2005. 392 pages.
7. Пять основных законов рационального питания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/pravilnoe-pitanie-zakon-adekvatnost-racionalnost-kalorijnost-organizm-rezhim-zdorove-sovet-priem-pishchi/>. – Дата доступа: 04.06.2021.
7. Five main laws of rational nutrition [Electronic resource] - Access mode: <http://www.elitarium.ru/pravilnoe-pitanie-zakon-adekvatnost-racionalnost-kalorijnost-organizm-rezhim-zdorove-sovet-priem-pishchi/>. - Access date: 04.06.2021.

8. Современные научные теории и концепции питания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/3834103/page:29/>. – Дата доступа: 20.04.2021.
9. Теория адекватного питания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://мастерповар.рф/teoriya-adekvatnogo-pitaniya.html>. – Дата доступа: 23.04.2021.
10. Теория лечебного голодания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://thelib.info/medicina/1516413-teoriya-lechebnogo-golodaniya/>. – Дата доступа: 23.04.2021.
11. Тимошенко, Н.В. Детские мясные продукты из птицеводческого сырья с использованием нутриентов целенаправленного действия: Монография. – Москва, 2001г. – 209 с.
12. Уголев, А. М. Теория адекватного питания и трофология / А. М. Уголев. – Л.: Наука, 1991. – 272 с.

8. Modern scientific theories and concepts of nutrition [Electronic resource] - Access mode: <https://studfile.net/preview/3834103/page:29/>. - Access date: 20.04.2021.
9. Theory of Adequate Nutrition [Electronic Resource] - Access Mode: [http://мастерповар.рф/teoriya-adekvatnogo-pitaniya.html](http://masterповар.рф/teoriya-adekvatnogo-pitaniya.html). - Access date: 23.04.2021.
10. Theory of curative fasting [Electronic resource] - Access mode: <https://thelib.info/medicina/1516413-teoriya-lechebnogo-golodaniya/>. - Access date: 23.04.2021.
11. Tymoshenko, N.V. Children's meat products from poultry raw materials using nutrients of targeted action: Monograph. - Moscow, 2001 – 209 pages.
12. Ugulev, A. M. Theory of adequate nutrition and trophology/A. M. Ugulev. - L.: Science, 1991. – 272 pages.