

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТАВА БЫСТРОРАСТВОРИМОГО КОФЕ «3 В 1» И АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНОСТИ ДАННОГО ПРОДУКТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Кравчук А.П.

Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

kuchvvar@gmail.com

HYGIENIC EVALUATION OF THE COMPOSITION OF FAST 3-IN-1 COFFEE COFFEE AND ANALYSIS OF THE POPULARITY OF THIS PRODUCT AMONG STUDENTS

Kravchuk A.P.

Sinkevich E.V.

Department of General Hygiene and Ecology

UO "Grodno State Medical University", Belarus

Введение. Большинство людей начинают свой день с чашки кофе, а употребление этого напитка является важной частью современной повседневной жизни. Ритм жизни современного человека ускорился, а потому товары, которые не требуют вложения времени, становятся всё более популярными. Таким товаром является кофе 3 в 1.

Цель. Сравнить состав и провести гигиеническую оценку быстрорастворимого кофе «3 в 1» различных торговых марок и молотого кофе, приготовленного с молоком и сахаром, а также изучить отношение студентов-медиков к данным продуктам, предпочтения и частоту употребления.

Материалы и методы исследования. На основе изучения официальной информации производителей проведён анализ состава быстрорастворимого кофе «3 в 1» трёх торговых марок: «Образец 1», «Образец 2», «Образец 3».

Использован метод социологического анонимного опроса на платформе Google Forms. В нашем опросе приняло участие 110 студентов-медиков в возрасте от 17 до 24-х лет, из них 92 респондента (83,6%) девушки и 18 (16,4%) юношей.

Результаты. По результатам опроса 82,7% респондентов употребляют кофе и кофейные напитки, причем 45,4% опрошенных предпочитают кофе «3 в 1».

Были выявлены наиболее популярные марки кофе «3 в 1», ими оказались: «Образец 1», «Образец 2», «Образец 3».

На основании данных, указанных производителем на упаковке, мы проанализировали состав наиболее популярных марок быстрорастворимого кофе, а также сравнили его с составом чашки молотого кофе, заваренного в чашке, с добавлением молока (таблица 1).

Таблица 1 – Энергетическая ценность и состав быстрорастворимого кофе «3 в 1» различных торговых марок и приготовленного молотого кофе с молоком (в расчёте на 100 граммов сухого продукта)

Наименование продукта, страна изготовитель	«Образец 1»	«Образец 2»	«Образец 3»	Кофе молотый с молоком и сахаром
Белок, г	1.8	1.6	1.72	2.4
Жир, г	16	13	15.4	2.7
Углеводы, г	74	75	74.8	19.9

Энергетическая ценность, ккал	446	423	444	113.7
стабилизаторы	E340(ii), E331(iii), E452(i), E471, E472e, E451(i)	E340(ii), E331(iii), E452(i), E471, E472e, E451(i)	E340, E452	-
ароматизаторы	+	+	+	-
антикомкователь	E551	E551	E551	-
подсластители	цикламат натрия	цикламат натрия		-
эмульгаторы		E471, E481	E1450,+	-
Заменитель сахара			мальтодекстрин	-

Установлено, что калорийность одной чашки натурального кофе с сахаром и молоком в четыре раза ниже, чем кофеиных напитков «3 в 1».

Сахар и транс-жиры, входящих в состав этого продукта в огромных количествах, негативно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуя развитию атеросклероза, нагружают инсулярный аппарат. Помимо вышеперечисленного, в кофеиных напитках «3 в 1» встречаются различные добавки, самыми опасными из которых являются E451 (или триполифосфат) и E952 (или цикламат натрия).

Выводы. В результате нашей работы мы выяснили, что более 80% студентов нашего ВУЗа, участвовавших в анкетировании, потребляют кофе и кофеиные напитки. Примерно половина из них пьют быстрорастворимый кофе «3 в 1», ссылаясь на вкусовые качества и удобство использования данного продукта.

Кофейные напитки «3 в 1» содержат большое количество пищевых добавок, некоторые из которых оказывают пагубное действие на организм и могут являться канцерогенами, так же калорийность этих напитков в разы выше, чем приготовленного молотого кофе с молоком. В умеренных количествах напиток 3 в 1 вряд ли способен нанести серьёзный вред здоровью, однако, при регулярном употреблении он может привести к неприятным последствиям.

Литература:

1. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. – Новосибирск: Новосибирский университет, 1999 Товароведение и экспертиза потребительских товаров: Учебник. – М.: ИНФРА – М, 2001.
2. Чепурной И.П. Товароведение и экспертиза вкусовых товаров: Учебник. – М.: Издательско-книготорговый центр «Маркетинг», 2002.-404с.