

СУПЕРФУДЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Даниро Д.В., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. В настоящее время спрос на более здоровую и устойчивую пищу растёт.

В переводе с английского суперфуд – «быстрая еда» (super – «скоростной», «быстрый», food – «еда»). Однако под этим термином принято подразумевать продукты натурального происхождения, как правило, заморского.

Суперфуды – это не самостоятельные продукты питания, а только добавки, улучшающие их качество и придающие новые, желательные свойства. Поэтому лучше всего добавлять их в блюда и напитки, делать смузи и салаты.

Цель. Изучить осведомленность и мнение населения о пользе суперфудов.

Материалы и методы исследования. Применен метод анкетного опроса с помощью разработанной анкеты. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы. В ходе анкетирования было опрошено 99 респондента в возрасте от 19 до 46 лет (из них 76 (76,8%) – девушки, 23 (23%) – юноши). Из них 46(46,5%) учащихся, 49 (49,5%) студенты и 4 (4%) работника.

Результаты исследования и их осуждение. По результатам анкетирования выяснилось, что 16,2% респондентов считают, что существует разница между суперфудом и полезным продуктом, 17,2% -разницы нет и 65,5% затрудняются ответить.

Из предложенного перечня продуктов, опрашиваемые выбрали те, которые, по их мнению, относятся к суперфудам, а именно: авокадо (76,8% респондентов), ячмень (46,5% респондентов), голубика (57,6% респондентов), нори (36,4% респондентов), скумбрия(37,4% респондентов), говядина (27,3% респондентов), бургер, пицца (1% респондентов), тут нет таких (1%).

По результатам опроса, считают, что существуют универсальные суперфуды, которые необходимо употреблять каждый день, 28,3% респондентов, 21,2% - считают, что нет таких и 50,5% затрудняются ответить.

Респонденты, которые считали, что есть универсальные суперфуды, предположили, что это могут быть: яйца куриные, овощи, мясо, клюква, шпинат, авокадо, инжир, крупы, овсянка, свежая зелень.

На вопрос «Могут ли суперфуды навредить?», положительный ответ дали 34,3% респондентов, отрицательный - 28,3% и 37,4% участников анкетирования затруднились ответить.

На вопрос «Есть ли смысл переплачивать за подобные продукты?» 38,4% опрашиваемых дали положительный ответ, , 31,3% выбрали ответ «нет» и 30,3% - затруднялись ответить.

Из общего числа опрошенных 50,5% считают, что суперфуды лучше употреблять зимой, 25,3% - осенью, 10,1%- весной , 7,7% - летом, 4% - круглый год, по 1%, соответственно, - не видят разницы, предпочитают делать это в зависимости от потребности и в любое время.

Выводы. В результате проведенного исследования, выяснилось, что большая часть респондентов, не имеют четкого представления о значении суперфудов в питании человека, но большинство опрошенных готовы переплачивать за использование суперфудов в повседневной жизни.

Литература:

1. Сычева О.В. Суперфуды и здоровое питание / Сычева О.В., Сычева В.В. – 2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> Дата обращения: 19.11.2022.