

УДК 612.39

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Р. А. МАЛЫШ

Научный руководитель – Тришина С. Л.,  
ассистент, магистр экономических наук

Белорусский государственный экономический университет  
Минск, Беларусь

Актуальность проблемы питания связана с тем, что многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально значимых заболеваний [1].

Само питание является важным источником энергии и поддержания здоровья в течение всего жизненного цикла человека. На протяжении долгого времени нутрициологи и диетологи изучают питание на уровне здорового образа жизни, т. к. научный факт доказывает, что здоровое питание помогает поддерживать физическое и психическое здоровье человека, т. е. это поддержание водно-солевого баланса, БЖУ, правильное использование микро- и макронутриентов, которые необходимы для жизнедеятельности человеческого организма.

Здоровое питание является широким аспектом для изучения и рассмотрения данной темы, потому что на сегодняшний момент сама медицина столкнулась со многими проблемами здоровья человека. Множество проблем связано с загрязненной средой: моря, океаны, леса и др. Помимо среды, загрязнена экология, что приводит к некачественным продуктам, которые нужны для человеческого организма. Не стоит забывать и про вирусы, которые оказывают негативное влияние на человека и всю экосистему.

В основу решения проблемы входит поддержание здорового питания.

Если вы серьезно решили заняться своим здоровьем и укрепить иммунитет, основой вашего рациона должны стать любимые продукты полезных микроорганизмов, живущих в нашем кишечнике. Полезны все овощи – они богаты клетчаткой, витаминами, минералами, содержат пектин, полезны гречка, просо, овес, пшеница, бездрожжевой ржаной и отрубной хлеб. В них особенно велико содержание витаминов группы В и клетчатки. Кисломолочные продукты поддерживают здоровые бактерии и способствуют их размножению. Картофель полезнее запекать. При таком способе приготовления крахмал отлично переваривается и не бродит, сохраняется весь запас калия, который стимулирует перистальтику кишечника и незаменим для работы сердца [1].

Здоровое питание подразумевает совокупность источников энергии для жизненного цикла человека. Это значит, нужно поддерживать БЖУ, принимать витамины из разных источников еды, фармацевтических таблеток (витамин С, Zn, Mg), другие БАДы, которые необходимы для восстановления,

поддержания и улучшение жизненного организма. Если рассматривать множество вариантов поддержки здорового питания, то должно подразумевать совокупность источников для энергии.

Например, все виды источника белка – восстановительный источник для поврежденных тканей и мышц.

Рыба, говядина, птица – в каждой из них есть те или другие необходимые источники белка с различными микро- и макронутриентами.

Углеводы – главный источник энергии. Широкий аспект рассмотрения для здорового питания, лучше всего использовать органические источники энергии.

Жиры – источник энергии, как и углеводы, но самые полезные насыщенные жиры, они обеспечивают и защищают органы человека и не только.

Аминокислоты, витамины и другие БАДы, они должны давать в совокупности поддержку для здоровья.

Идеальным для сохранения благополучия окружающей среды считается такой стиль питания, когда человек употребляет в пищу только необработанные продукты. Кроме того, растительная пища должна выращиваться на полях, так как теплицы тоже оставляют углеродный след.

Углеродный след – это общее количество парниковых газов (включая углекислый газ и метан), которые образуются в результате нашей жизни, работы, производства.

Контроль и снижение потребления красного мяса может уменьшить количество парниковых газов в атмосфере Земли. Однако полностью отказаться от него не нужно. Для компенсации энергетических потерь потребуются огромные объемы растительной пищи: зерновых, овощей и фруктов. Природный ресурс для этого очень ограничен. Функционирование систем орошения и синтетических средств защиты растений достаточно быстро нейтрализует потенциальную пользу [2].

Необходимо очень тщательно подходить к питанию и рациону питания (употреблять 2 литра воды, овощи, фрукты, ягоды). Ягоды и фрукты – в них содержится большое количество ферментов для переваривания пищи, органических кислот, пигментов, витаминов и минералов. Полезны овощные салаты с растительным маслом и лимонным соком, которые, помимо всего прочего, обладают отличным желчегонным эффектом, а желчь, в свою очередь, является натуральным кишечным антибиотиком. Очень полезны семечки подсолнуха и тыквы, греческие, кешью и другие орехи. Не забывайте также про рыбу, морепродукты и рыбий жир, которые являются важным источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, поддерживают иммунитет и предупреждают развитие атеросклероза.

Все вышеперечисленное – здоровое питание и поддержание энергией организма.

Необходимо развивать маркетинговые исследования в этой области и искать новые виды полезных продуктов питания.

### **Список литературы:**

1. Проблемы современного питания. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/zdorovoe-pitanie/problemy-sovremennoego-pitaniya.php>. – Дата доступа: 20.10.2022.

2. Каждый хот-дог сокращает продолжительность жизни на 36 минут. Как так? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.championat.com/lifestyle/article-4440987-kak-pravilnoe-pitanie-vliyaet-na-prodolzhitelnost-zhizni-kak-fastfud-vliyaet-na-kachestvo-zhizni-ekologichnoe-pitanie.html?utm\\_source=copyPaste](https://www.championat.com/lifestyle/article-4440987-kak-pravilnoe-pitanie-vliyaet-na-prodolzhitelnost-zhizni-kak-fastfud-vliyaet-na-kachestvo-zhizni-ekologichnoe-pitanie.html?utm_source=copyPaste). – Дата доступа: 20.10.2022.

**УДК 621.9**

### **МЕТАВСЕЛЕННАЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ МАРКЕТИНГОВАЯ СРЕДА**

**Ю. В. МАМРОВСКАЯ, М. В. ГРУША**

Научный руководитель – Анкинович Ю. Е., ассистент  
Белорусский государственный экономический университет  
Минск, Беларусь

Метавселенная – это виртуальный мир (пространство), в пределах которого люди могут взаимодействовать между собой и со всевозможными цифровыми объектами, т. е. совершать практически все действия, которые доступны в реальной жизни, с помощью заранее созданных аватаров.

Метавселенная является инновационным продуктом, поскольку:

- способна удовлетворять потребности качественно новым способом;
- может приносить прибыль не только ее создателям, но и компаниям, и обычным пользователям;
- открывает новые возможности в сфере маркетинга и рекламы;
- способствует инновационному развитию других сфер, в первую очередь технической;
- запускает большое число научных исследований в данной области;
- является привлекательной площадкой для инвестиций.

Метавселенная – способ выйти за рамки привычных маркетинговых стратегий и тактик. Бренды активно изучают возможности цифровых каналов сбыта, поскольку последние два года показали изменчивость рынка и сделали тему виртуальных продаж как никогда актуальной.

С появлением метавселенной компании смогут использовать следующие направления продвижения:

**1. Direct-to-Avatar (D2A)** – модель продаж цифровым личностям без участия посредников. При этом товары продаются с помощью площадок,