

К. Н. Лазарева, А. А. Щукина
СПбГЭУ (Санкт-Петербург)

Научный руководитель — **А. К. Алиева**, д-р биол. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: МАССОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОТЕИНОВЫХ БАТОНЧИКОВ

По оценкам социологов, постпандемийный период привел к тому, что все больше людей стали понимать ценность здоровья и внимательнее относиться к своему питанию. Вследствие этого культ здорового образа жизни распространяется и становится все более популярным среди молодежи. Согласно экономическому закону — спрос рождает предложение, поэтому огромное количество производителей стали выходить на рынок, предлагая продукты здорового питания. В частности, в каждой торговой сети сейчас можно увидеть отдельный прилавок с различными злаковыми и протеиновыми батончиками, упаковки которых заманивают громкими словами об их пользе для организма. Но значит ли это, что протеиновые десерты удовлетворяют все потребительские ожидания и являются абсолютно безопасными?

Для проведения исследования были выбраны три крупных производителя протеиновых батончиков разной ценовой категории — Chikabar, Bite и Smartbar, которые относятся к высокому, среднему и низкому ценовому сегменту соответственно. Были изучены составы и энергетическая ценность всех образцов. Также нами были рассмотрены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения, чтобы понять, какую долю из суточной нормы жиров, белков и углеводов восполняют протеиновые батончики.

Прежде всего стоит отметить, что все батончики соответствуют потребительским свойствам, заявленным производителями на упаковке. Однако протеиновый батончик марки Smartbar может ввести потребителя в заблуждение, ведь образец в своем составе содержит сахар и заменитель какао-масла, которые не являются полезными для здоровья веществами и сильно повышают калорийность продукта.

Существуют Методические рекомендации по доле макронутриентов в калорийности суточного рациона как для мужчин, так и для женщин [1]. Макронутриенты — пищевые вещества, необходимые в больших количествах организму, в десятках граммов в сутки. Это белки, углеводы, жиры, пищевые волокна — основные компоненты, которые дают энергию и материал для обновления организма. Пищевая ценность батончиков в сравнении с суточной нормой представлена в таблице.

Значения пищевой ценности протеиновых батончиков

Марки образцов	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г
Chikabar	15	12	3,5	21
Bite	10	11	9	10
Smartbar	8	4	19	—
Суточная норма потребления	М — 94 Ж — 75	М — 99,5 Ж — 78,5	М — 426 Ж — 336,5	20–25

В заключение хочется сказать, что протеиновые батончики могут помочь восполнить макронутриенты, которые не были получены из полноценных приемов пищи, но никак не заменить их. Злоупотребление батончиками может привести к превышению суточной нормы энергетической ценности, что не принесет никакой пользы для организма и даже, наоборот, будет иметь обратный эффект.

Источник

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации [Электронный ресурс] : МР 2.3.1.0253-21 : утв. Федер. службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.07.2021 // Библиотека нормативной документации. — Режим доступа: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293756/4293756229.pdf>. — Дата доступа: 08.12.2023.