

вые – на их корнях образуются клубеньки, а на них селятся азот-фиксирующие бактерии. Безопасно и эффективно!

Список литературы

1. Валько, В. П. Особенности биотехнологического земледелия / В. П. Валько, А. В. Щур; М-во сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, УО «Белорусский государственный аграрный технический университет». – Минск: БГАТУ, 2017. – 192 с.
2. Обучение учащихся основам предпринимательства через реализацию региональных инициатив / сост. Г. Ф. Бедулина, Л. А. Кивлюк. – Минск: РИВШ, 2019. – 362.
3. Нуризянов, М. Р. Развитие ценностных ориентаций личности в процессе экологического образования / М. Р. Нуризянов // Научная библиотека им. Н. И. Лобачевского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: libweb.kpfu.ru/z3950/phil/638121/058-060.pdf. – Дата доступа: 05.12.2020.
4. Титаренко, Л. Г. Система экологических ценностей населения Республики Беларусь / Л. Г. Титаренко // Социология. – 2012. – № 3. – С. 111–122.
5. Титаренко, Л. Г. Типы экологического поведения: Homo ecologus vs. Homo consumer / Л. Г. Титаренко // Социолог. альм. – 2015. – Вып. 6. – С. 105–115.

Гембицкий В. А.,

учитель физической культуры и здоровья

ГУО «Учебно-педагогический комплекс Ляденский детский сад-средняя школа» Червенского района Минской области

ПОЛЬЗА ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ПРОДУКТОВ

В словаре С. И. Ожегова «чистый» определяется как «не содержащий ничего постороннего, без примесей». Следовательно, экологически чистый продукт – это продукт который не содержит посторонних примесей, в данном случае – веществ, которые могли бы проникнуть в этот продукт из загрязненной среды, упаковки или же попасть в продукт в процессе его производства. И уж само собой подразумевается, что во всех этих случаях речь идет о веществах, неблагоприятно влияющих на здоровье.

Ни для кого не секрет, что проблемы с экологией сегодня стали одними из важнейших во всем мире. Сейчас все озабочены тем, чтобы все было экологически чистым. В первую очередь это касается продуктов питания. Под экологически чистыми продуктами питания мы понимаем достаточно широкий круг требований к различным продуктам. Продукт, произведенный в строгом соответствии с экологическими стандартами, совсем не обязательно подпадает под понятие «здоровое питание».

Продукты питания характеризует их пищевая, биологическая и энергетическая ценность. Пищевая ценность – общее понятие, включающее энергоценность продукта, содержание в нем пищевых веществ и степень их ус-

воения организмом, органолептические достоинства, доброкачественность (безвредность). Более высока пищевая ценность продуктов, химический состав которых в большей степени соответствует принципам сбалансированного питания, а также продуктов – источников незаменимых пищевых веществ. Энергетическая ценность определяется количеством энергии, которую дают пищевые вещества продукта: белки, жиры, усвояемые углеводы, органические кислоты. Биологическая ценность отражает, прежде всего, качество белков в продукте, их аминокислотный состав, перевариваемость и усвояемость организмом. В более широком смысле в это понятие включают содержание в продукте других жизненно важных веществ (витаминов, микроэлементов, незаменимых жирных кислот).

Различные продукты отличаются по своей пищевой ценности, однако среди них нет вредных или исключительно полезных. Продукты полезны при соблюдении принципов сбалансированного питания, но могут оказать вред при нарушении указанных принципов. Это положение сохраняет свою силу в лечебном питании, хотя в зависимости от заболевания одни продукты в диетах на короткий или продолжительный срок ограничивают, исключают или допускают после особой кулинарной обработки, а другие считают более предпочтительными.

В соответствии с потребностью организма к более чистым продуктам, которые выращены с наименьшим количеством вредных веществ (нитратов, пестицидов и т. д.), возникает потребность в их производстве.

Отказ от привычных удобрений и подкормок для создания благоприятных условий для выращивания и произростания экологически чистых продуктов становится острой проблемой, так как на выходе урожай будет в значительно меньшем количестве, чем те продукты, в которых присутствуют следы химической обработки, следовательно, и большая стоимость одной единицы продукции.

Но в этих продуктах будет содержаться меньше вредных веществ, что благоприятно скажется на организме при постоянном употреблении их в пищу.

В связи с этим (чтобы можно было выращивать больше продуктов) нужно учитывать много факторов для возделывания почвы.

Отказаться от химических удобрений, контролировать семена на наличие вредных веществ, проводить анализ почвы, на которой будут произрастать продукты. Чередовать и комбинировать выращиваемые культуры, давать возможность почве отдыхать. Применять в качестве удобрений продукты жизнедеятельности человека и животных. Правильно рассчитывать дозы вносимых органических удобрений, время посева, технологию обработки, время сбора урожая, материалы упаковки продуктов и условия хранения.

При достаточном соблюдении условий технологии выращивания можно добиться снижения наличия вредных веществ в продуктах питания.

Качество продуктов – это совокупность свойств обуславливающих пригодность данной продукции к удовлетворению определенных потребностей в соответствии с назначением ГОСТ.

Органолептические свойства продуктов – внешний вид консистенция цвет запах вкус – важные показатели их качества. Изменение органолептических качеств продукта указывает обычно и на ухудшение их биологической ценности (уменьшение содержания витаминов, незаменимых жирных кислот и др.) и возможное накопление вредных для организма особенно больных людей продуктов распада белка, разложения углеводов окисления жиров. При плесневении продуктов возможно образование ядовитых веществ. Органолептическим изменениям скоропортящихся продуктов может сопутствовать размножение болезнетворных микробов.

При приеме продуктов в пищеблоки и диетические столовые, а также перед кулинарной обработкой хранившихся продуктов, их качество проверяют по органолептическим показателям.

Список литературы

1. Валько, В. П. Особенности биотехнологического земледелия / В. П. Валько, А. В. Щур; М-во сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, УО «Белорусский государственный аграрный технический университет». – Минск: БГАТУ, 2017. – 192 с.
2. Обучение учащихся основам предпринимательства через реализацию региональных инициатив / сост. Г. Ф. Бедулина, Л. А. Кивлюк. – Минск: РИВШ, 2019. – 362.
3. Нуризянов, М. Р. Развитие ценностных ориентаций личности в процессе экологического образования / М. Р. Нуризянов // Научная библиотека им. Н. И. Лобачевского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: libweb.kpfu.ru/z3950/phil/638121/058-060.pdf. – Дата доступа: 05.12.2020.
4. Титаренко, Л. Г. Система экологических ценностей населения Республики Беларусь / Л. Г. Титаренко // Социология. – 2012. – № 3. – С. 111–122.
5. Титаренко, Л. Г. Типы экологического поведения: Homo ecologus vs. Homo consumer / Л. Г. Титаренко // Социолог. альм. – 2015. – Вып. 6. – С. 105–115.