

Д. В. Гордеева, Е. А. Иванова

БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — А. В. Сорока, канд. биол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННОГО СИЦИЛИЙСКОГО ЗАВТРАКА

Завтрак — первый дневной прием пищи, как правило в период от рассвета до полудня. Многочисленные исследования показывают, что завтрак имеет важное значение в поддержании нормального веса и положительно сказывается на здоровье. Люди, которые завтракали каждый день, в три раза реже страдали ожирением, по сравнению с теми, кто пропускал утренний прием пищи. Исследования показывают, что употребление пищи с утра помогает стабилизировать уровень сахара в крови и регулирует аппетит. Принимая пищу утром, можно избежать переедания в течение дня [1].

Целью исследования являлось изучение особенностей традиционного сицилийского завтрака как средства организации рационального питания.

Традиционный завтрак в Италии начинается в 7:00–7:30 и заканчивается около 10:00. Классический сицилийский завтрак включает следующие элементы: корнет, он же — бриошь, он же — круассан и чашка капучино или эспрессо. Бриошь — это тип выпечки, напоминающая по вкусу булочку. Особенность Сицилии — употреблять бриошь с гранитой — фруктовым и фисташковым сорбетом.

Различают типы бриошей: *vuota* — бриошь без начинки, *con cioccolato* — с шоколадом внутри и шоколадной стружкой снаружи, *con marmelata* — с абрикосовым или персиковым джемом, *con frutti di bosco* — с ягодным вареньем и *con miele* — с медом. Для тех, кто ведет здоровый образ жизни, предусмотрен бриошь *integrale* — из цельной муки высшего качества, который нередко начиняют медом. Еще более полезный тип — *carbone vegetale*, при приготовлении которого используется перетертый до состояния муки активированный уголь (1 г на 1 кг муки).

Калорийность бриошь составляет 304 ккал, содержание белков — 5,2 г, жиров — 7,5 г, углеводов — 57,2 г (на 100 г продукта). Химический состав булочки включает: холин, витамины А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, В₁₂, Е, И и РР, а также калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и натрий. Калорийность одной кружки (240 мл) капучино составляет 74 ккал, содержание белков — 4,08 г, жиров — 3,98 г, углеводов — 5,81 г (на 100 г продукта). Содержание натрия — 50 мг, калия — 233 мг.

Таким образом, пищевая ценность сицилианского завтрака составляет 378 ккал. Они представлены преимущественно углеводами. Также содержатся белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Итальянский завтрак вкусный и обеспечивает человека зарядом бодрости

благодаря кофеину, содержащемуся в напитке, и может быть хорошей альтернативой традиционному завтраку жителей Республики Беларусь, особенно в теплый период года, выходные и праздничные дни.

Источник

1. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence / A. W. Brown [and al.] // The American J. of Clinical Nutrition. — 2013. — Vol. 98, iss. 5. — P. 1298–1308.

М. А. Гордина, Н. П. Кохно
БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — Н. П. Кохно, канд. техн. наук, доцент

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ТЕХНОЛОГИИ

К настоящему времени проведены многочисленные исследования, в которых дается описание конкретных видов технологии, например пластмасс, машиностроения и т.д. Однако традиционные представления о технологии (узкоспециализированные представления) приводят к тому, что самое существенное, постоянное, повторяющееся во всех технологиях ускользает из рассмотрения, как ни странно, не исследуется суть технологии как общественного и экономического явления.

Чтобы обосновать социальную роль технологии, необходимо начать с потребностей общества. Человек и общество в целом не довольствуются только природными благами для своей жизни. Для своего существования обществу нужны непорождаемые природой материальные и нематериальные блага.

Для производства продукции (благ) необходимо выполнять основные функциональные действия, непосредственно преобразующие предмет труда в продукт (эту совокупность действий традиционно называют технологией производства), и действия вспомогательные, которые создают необходимые условия для выполнения функциональной группы действий. Вторая группа действий опосредованно обеспечивает выпуск продукции и традиционно называется экономической производством (экономической деятельностью). К действиям второй группы относятся: снабжение сырьем и сбыт продукции, учет, контроль, анализ, планирование, управление и т.д. Технология производства и экономика производства образуют целостный производственный процесс или систему производственного процесса.

Сейчас подход к технологии как главному звену производства распространен в промышленно развитых странах довольно широко, хотя еще не стал общепризнанным. «Технология» — термин, образованный