

4. Береславец, Е. А. Инновационная технология биологически активного комплекса на основе растительного сырья / Е. А. Береславец, В. М. Позняковский // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: Тезисы докладов 81-й международной научно-технической конференции. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – С. 256

5. Береславец, Е. А. Новые здоровьесберегающие технологии с использованием местных сырьевых ресурсов / Е. А. Береславец, В. М. Позняковский // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: Тезисы докладов 81-й международной научно-технической конференции. Том 2. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – С. 257

## **FUNCTIONAL FOOD PRODUCT FOR PREVENTION AND COMPLEX TREATMENT OF VIRAL INFECTIONS.**

*Bereslavets Evgenia Anatolyevna, graduate student, Kuzbass State Agrarian University named after. V.N. Poletskova, e-mail: [evic1991@mail.ru](mailto:evic1991@mail.ru)*

*Poznyakovsky Valery Mikhailovich, Doctor of Biology Sciences, Professor, Head of the Scientific Educational Center, Kuzbass State Agrarian University named after. V.N. Poletskova, e-mail: [pvm1947@bk.ru](mailto:pvm1947@bk.ru)*

Kuzbass State Agrarian University named after. V.N. Poletskova, Kemerovo, Russia, e-mail: [ksai-site@mail.ru](mailto:ksai-site@mail.ru)

***Annotation:** The paper presents research on the development of a functional food product from Siberian fir greens for the prevention and complex treatment of viral infections. The content of biologically active substances (BAS) in the aqueous extract of Siberian fir greenery was studied. The results of clinical trials are presented.*

***Keywords:** ARVI, Siberian fir extract, functional product, coronavirus, interferons*

---

**УДК 656.6**

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

***Билеткина Анастасия Алексеевна, студентка Технологического Института, ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», e-mail: [anastasia.biletkina@yandex.ru](mailto:anastasia.biletkina@yandex.ru)***

***Полилова Дарья Дмитриевна, студентка Технологического Института, ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», e-mail: [bdd-777@yandex.ru](mailto:bdd-777@yandex.ru)***

*Научный руководитель – Просин Максим Валерьевич, канд. техн. наук, доцент, доцент кафедры Процессов и аппаратов перерабатывающих производств, ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», e-mail: [prosinmv@yandex.ru](mailto:prosinmv@yandex.ru)*

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», Россия, Москва, e-mail: [rector@rgau-msha.ru](mailto:rector@rgau-msha.ru)

**Аннотация:** в данной статье автором была рассмотрена роль правильного питания в жизни и здоровье человека, а также изучена научная литература, подтверждающая правдивость данного типа питания.

**Ключевые слова:** питание, правильное питание, белки, углеводы, жиры, здоровье

В настоящее время набирает известность тема здорового, правильного питания. В средствах массовой информации, а также в сети интернет появляется множество диетологов и нутрициологов, которые рассказывают о данном типе питания. Что подразумевает под собой правильное питание?

Правильное питание - это сбалансированный рацион, состоящий из натуральных продуктов, без консервантов и заменителей, а также дающий организму полный набор углеводов, белков, жиров, а также витаминов, микро и макроэлементов.

Выделяют три основных принципа здорового питания:

1. Соответствие энергопоступления и энергозатрат;
2. Разнообразии рациона;
3. Правильный режим питания.

Мифы о правильном питании.

1. Правильное питание – дорогое питание. На самом деле это не так. Каждый человек может позволить себе купить качественные крупы, фрукты и овощи.

2. Правильное питание – не вкусное питание. В сети огромное множество вкусных, полезных и здоровых блюд. Каждый обязательно найдет что-то для себя.

3. Чтобы питаться правильно нужны только органические продукты? Это абсолютно не так. На многих продуктах это написано только для маркетингового хода, и на самом деле не всегда такие продукты являются правильными.

4. Правильное питание – запрет сладостям? Если потреблять в пищу сладкое до 12 часов дня, то вреда от него не будет.

5. Правильное питание – ограничение углеводов. Углеводы бывают простые и сложные. Важно ограничить простые углеводы, так как они более вредные чем сложные углеводы, которые необходимы человеку для существования.

Реальность и польза правильного питания:

1. Организм человека ежедневно нуждается в белках, жирах и углеводах, а

также витаминах и минеральных веществах.

Белки – главный строительный материал организма. Получить их можно из таких продуктов, как яйца, мясо, птица.

Жиры – главный строительный материал гормонов, а также основной источник энергии. Липиды находятся в таких продуктах, как растительные масла, оливки, авокадо.

Углеводы – также, как и липиды являются источниками энергии. Содержатся они в картофеле, крупах, банане.

Витамины – участвуют в обмене веществ, ускоряют биохимические и физиологические процессы.

2. Правильное питание – стабильное питание. При котором нужно постоянно поддерживать баланс углеводов, белков и жиров.

Таким образом, правильное питание – это отличный выбор в пользу своего здоровья. Огромное внимание нужно уделять самоконтролю, так как правильное питание – образ жизни, мысли. Необходимо выработать привычку составления ежедневного рациона питания.

Правильное питание является главной рекомендацией при лечении заболеваний, особенно таких, как сахарный диабет второго типа.

Данное заболевание корректируется именно диетой, отсутствием простых углеводов, а также исключением сладкого из привычного рациона. Во избежание данного заболевания следует придерживаться здорового рациона.

Именно поэтому правильное питание – залог здорового образа жизни, сильной иммунной системы, а также здоровья организма человека в целом.

### **Библиографический список**

1. Гоголан М. Законы полноценного питания. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2009

2. Малахов Г.П. Лечебное и раздельное питание. – СПб: Изд-во «Крылов», 2007

3. Патент № 2220765 С1 Российская Федерация, МПК В01F 7/26, В28С 5/16. Центробежный смеситель : № 2002113777/15 : заявл. 27.05.2002 : опубл. 10.01.2004 / В. Н. Иванец, И. А. Бакин, Д. М. Бородулин [и др.] ; заявитель Кемеровский технологический институт пищевой промышленности.

4. Диагностирование технологических параметров качества подсистемы коагуляционного структурирования гранул / Д. В. Доня, Е. С. Миллер, А. А. Попов [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6-6. – С. 1144-1148

5. The use of functional food products for the prevention of vitamin deficiency in people with increased physical and neuropsychic stress on the example of firefighters-rescuers / N. Turova, E. Stabrovskaya, N. Vasilchenko [et al.] // E3S Web of Conferences : 14th International Scientific and Practical Conference on State and Prospects for the Development of Agribusiness, INTERAGROMASH 2021, Rostov-on-Don, 24–26 февраля 2021 года. Vol. 273. – Rostov-on-Don: EDP Sciences, 2021. – DOI 10.1051/e3sconf/202127313008

## CORRECT NUTRITION – MYTH OR REALITY?

*Biletkina Anastasia Alekseevna*, student of the Technological Institute, Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, e-mail: [anastasia.biletkina@yandex.ru](mailto:anastasia.biletkina@yandex.ru)

*Polilova Daria Dmitrievna*, student of the Technological Institute, Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, e-mail: [bdd-777@yandex.ru](mailto:bdd-777@yandex.ru)

**Scientific supervisor – Prosin Maxim Valerievich**, Ph.D. tech. Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Processes and Processing Equipment, Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, e-mail: [prosinmv@yandex.ru](mailto:prosinmv@yandex.ru)

Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, Russia, Moscow, e-mail: [rector@rgau-msha.ru](mailto:rector@rgau-msha.ru)

**Abstract:** in this article, the author examined the role of proper nutrition in human life and health, and also studied the scientific literature confirming the veracity of this type of nutrition.

**Key words:** nutrition, proper nutrition, proteins, carbohydrates, fats, health

---

УДК 637.1:664.6:664.9.022:641.56:613.292

### СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К РАЗРАБОТКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

*Гаврилова Наталья Борисовна*, д-р техн. наук, профессор, Заслуженный работник ВШ РФ, профессор кафедры продуктов питания и пищевой биотехнологии, ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина», e-mail: [gavrilov49@mail.ru](mailto:gavrilov49@mail.ru)

*Чернопольская Наталья Леонидовна*, д-р техн. наук, доцент, профессор кафедры продуктов питания и пищевой биотехнологии, ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина», e-mail: [nl.chernopolskaya@omgau.org](mailto:nl.chernopolskaya@omgau.org)

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина», Россия, Омск, e-mail: [adm@omgau.org](mailto:adm@omgau.org)

**Аннотация:** в статье приведены основные направления системного подхода к разработке функциональных пищевых продуктов для специализированного питания: определения вида специального питания - диетическое, диетическо-профилактическое, диабетическое, геродиетическое, спортивное и др.; научное