

УМНОЕ ПИТАНИЕ

Чернуха Ирина Михайловна



Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПИЩЕВЫХ СИСТЕМ ИМ. В.М.
ГОРБАТОВА»
Российской Академии Наук

Smart food — умное питание
(научно-обоснованное,
наукоемкое, подтвержденное
знаниями)

Умное питание

- насыщает организм необходимым количеством калорий и нутриентов
- средство достижения поставленных целей



Продукт

- традиционный
- нетрадиционный
- инновационный
- продукт нового поколения

ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫЙ ПРОДУКТ



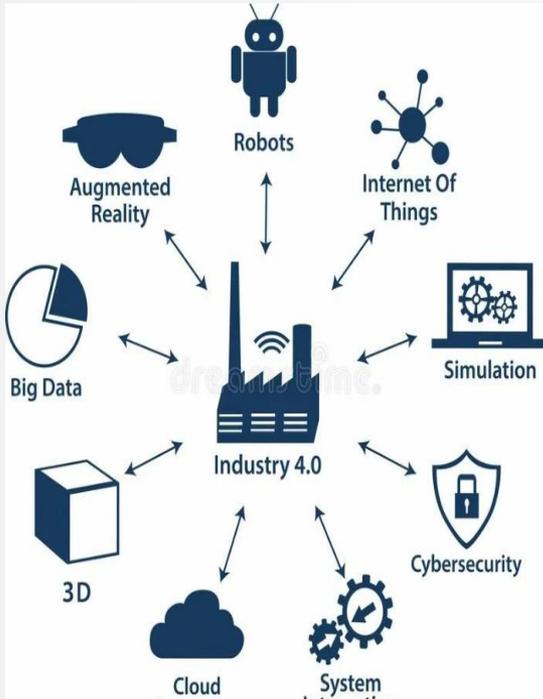
МОЖНО СЧИТАТЬ

НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ

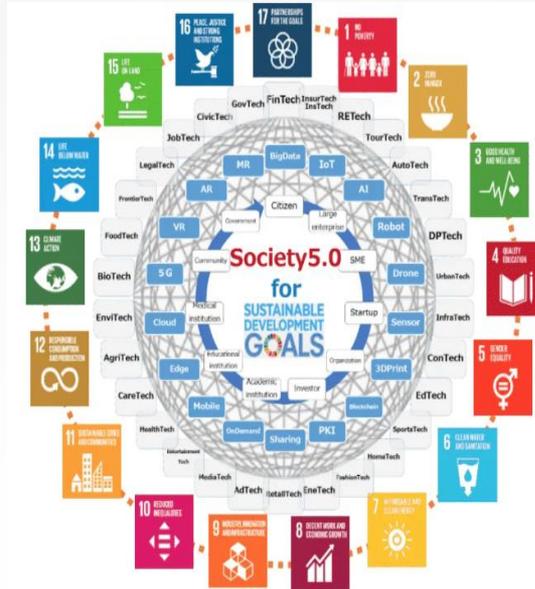
УМНЫМ ПИЩЕВЫМ ПРОДУКТОМ



КОНЦЕПЦИЯ



**Индустрия 4.0
2011**



**Общество 5.0
2017**

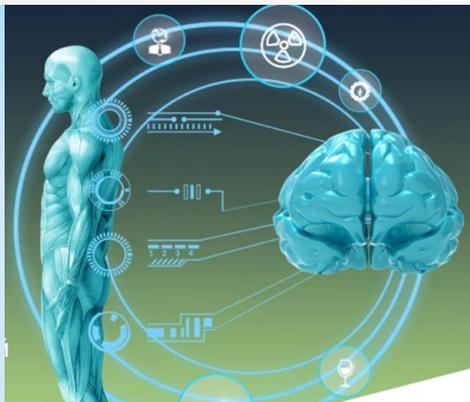


**Цифровая нутрициология
2018**



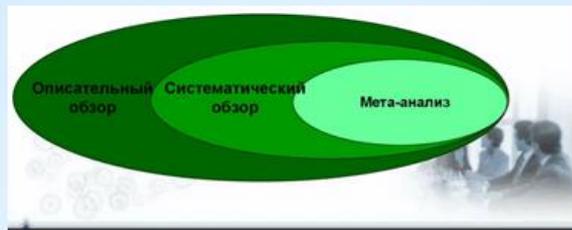
**Единое здоровье
2019**

инструменты



СЕТИ

- биохакинг
- Big data (БД и БЗ)



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

- Мета анализ
- Тренды
- Прослеживаемость

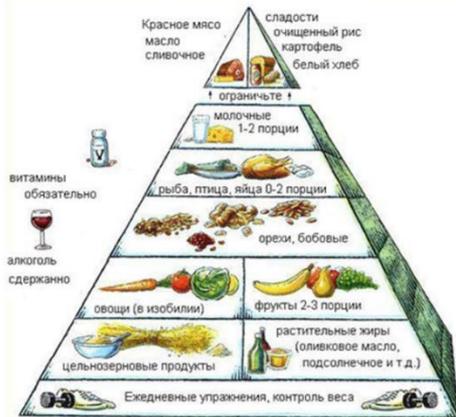


МАШИННОЕ ОБУЧ

- Прогнозирование
- Digital twin

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

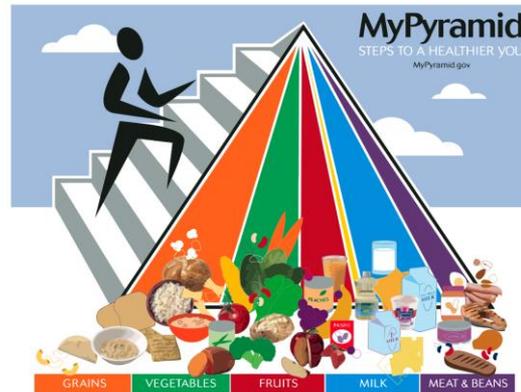
1992 год –
Гарвардская пирамида



1980e

520
ккал

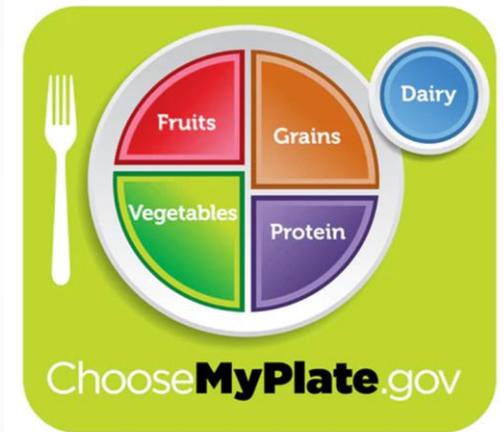
2005 год –
MyPyramid



foodless & useless

2010e

2011 год
MyPlate



1870ккал

Увеличение размера порций
Увеличение калорийности
Более частое принятие пищи

УМНОЕ ПИТАНИЕ– ЭТО НЕ ТОЛЬКО НУТРИЕНТЫ

Smart УМНОЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Smart УМНОЕ СООТНОШЕНИЕ НУТРИЕНТОВ

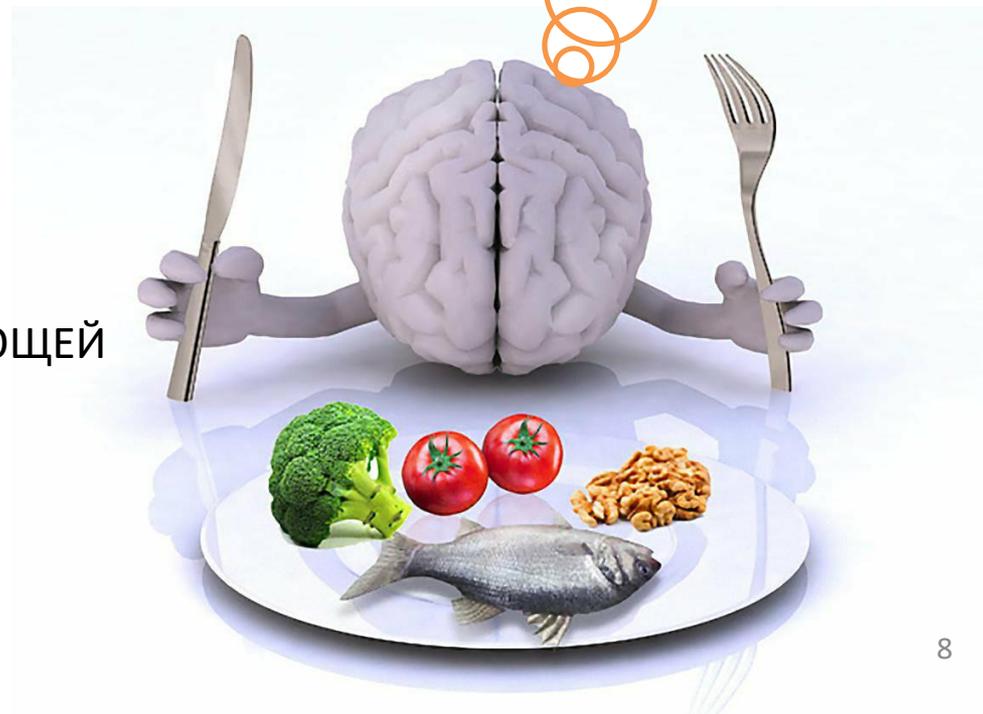
Smart УМНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

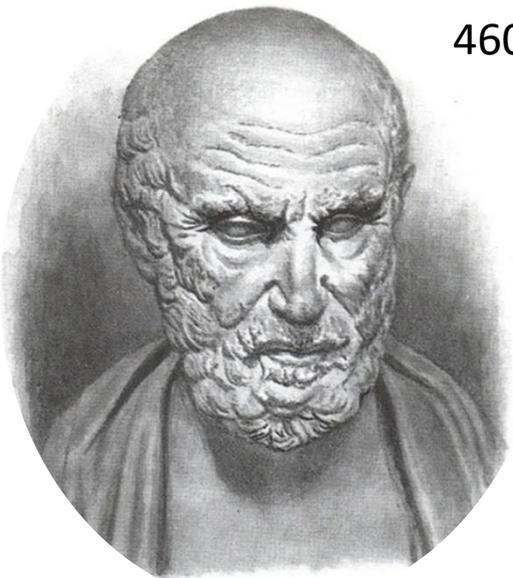
Smart УМНЫЙ РАЦИОН (ДИЕТА)

Smart УМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

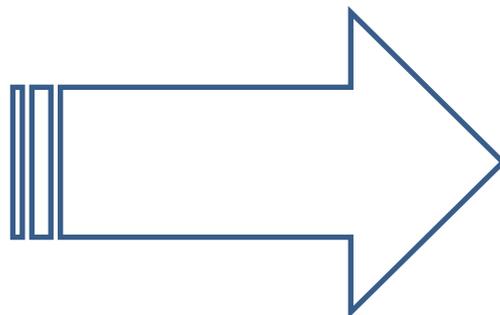
Smart УМНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Каждый должен знать, что он кладет себе на тарелку, и осознавать последствия





460 года до н. э



2020е годы н. э



Болезнь всегда происходит либо от излишка, либо от недостатка, то есть от нарушения равновесия.

Пусть пища будет лекарством

Важно знать, какая болезнь у человека, но гораздо важнее знать что за человек страдает этой болезнью.

Сбалансированное питание

Специализированное питание

Персонализированное питание



Что нас ждет?!

Еда из медуз, насекомых,
вдыхаемая еда, пищевые
пластыри, еда в таблетках,
еда из переработанных продуктов,
напечатанная и выращенная «в
пробирке» еда

«Стратегия повышения качества пищевой продукции в российской Федерации до 2030 года»

Приоритетное направление: создание условий для производства продуктов нового поколения с заданными качественными характеристиками; продвижение принципов здорового питания

Удачного дня!



*Чернуха Ирина Михайловна
д.т.н., профессор
академик РАН*



Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПИЩЕВЫХ СИСТЕМ ИМ. В.М. ГОРБАТОВА»
Российской Академии Наук