

Д.О. ГОРБАЧЕВ

Самарский государственный медицинский университет

**СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Статья посвящена вопросам соблюдения принципов рационального питания взрослым трудоспособным населением Самарской области по данным оценки фактического питания, анкетирования по вопросам здорового питания. В результате исследования выявлено несоблюдение принципов рационального питания по признакам качественной и количественной полноценности пищевого рациона, несбалансированности рациона, нарушения режима питания, нарушения кулинарной обработки при приготовлении блюд. Указанные нарушения приводят к риску развития алиментарно-зависимых заболеваний, а также снижают адаптационный потенциал трудоспособного населения, работающего во вредных условиях труда, и населения, проживающего в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

Ключевые слова: рациональное питание, принципы рационального питания, продукты питания, макро- и микронутриенты, профилактика алиментарно-зависимых заболеваний

Горбачев Дмитрий Олегович – доцент кафедры общей гигиены.

E-mail: Dmitriy-426@rambler.ru

D.O. GORBACHEV

Samara State Medical University

**FOLLOWING PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION
IN THE ADULT POPULATION OF THE SAMARA REGION**

The article is devoted to studying of principles of rational nutrition the adult working population of the Samara region according to the evaluation of actual nutrition, a survey on healthy nutrition. The study identified the failure to comply with the principles of good nutrition on the grounds of qualitative and quantitative adequacy of the diet, imbalanced diet, eating disorders, disorders of cooking when cooking. These violations lead to the risk of development of alimentary-dependent diseases as well as reduce the adaptive capacity of the working population is employed in hazardous working conditions, as well as the population living under adverse environmental conditions.

Key words: rational nutrition, principles of nutrition, food, macro - and micronutrients, prevention of alimentary-dependent diseases

Dmitry Olegovich Gorbachev – Assistant Professor of General Hygiene Chair.

E-mail: Dmitriy-426@rambler.ru

Специалистами ВОЗ определено, что более 80% от общего числа всех заболеваний в той или иной степени связано с нарушением питания, а 40% заболеваний непосредственно связано с фактором питания [7]. По данным отечественной литературы как в целом по России, так и непосредственно в Самарской области, наблюдается рост заболеваний, обусловленных несоблюдением населением принципов рационального питания [5, 6]. Наиболее часто встречаются: нарушение принципа качественной и количественной полноценности рациона, сбалансированности пищевого рациона, нарушения режима питания и несоблюдение правил кулинарной обработки продуктов питания [1].

Кроме того, существует серьезная проблема некорректного информирования населения о здоровом питании, происходящего, в основном, посредством изучения интернет-ресурсов и форумов, не всегда представляющих объективную и достоверную информацию пользователям.

Вопрос оптимизации питания населения имеет государственное значение как один из серьезных рычагов влияния на демографический потенциал страны, в связи с чем на федеральном и региональном уровнях был разработан и принят ряд документов: «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года», «Концепция реали-

зации основ государственной политики здорового питания населения Самарской области до 2020 года». В последние годы изучение соблюдения населением Самарской области принципов рационального питания не проводилось.

Цель исследования: изучить фактическое питание трудоспособного населения Самарской области, оценить соблюдение принципов рационального питания, разработать научно-обоснованные рекомендации по оптимизации питания населения.

Материалы и методы

В исследовании принимало участие 257 человек в возрасте от 18 до 63 лет, из них женщин – 179. Все участники дали письменное согласие на проведение исследования и обработку персональных данных. Оценка фактического питания осуществлялась частотным методом с ко-

личественной оценкой потребленных продуктов в компьютерной программе «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГУ НИИ питания РАМН 2003-2006), оценка соблюдения принципов рационального питания и информированности о здоровом питании, образа жизни осуществлялась с помощью специально разработанной анкеты, проведено изучение пищевого статуса. Результаты обрабатывали с помощью программ IBM SPSS Statistics для Windows (версия 20.0).

Результаты и их обсуждение

На первом этапе исследования было проведено изучение уровня потребления продуктов питания населением Самарской области в сравнении с общероссийскими показателями и рекомендуемыми значениями потребления по данным Росстата (таблица 1).

Таблица 1

Уровни потребления продуктов питания населением Самарской области и по РФ (кг/год/чел) [3]

Вид продукта	Самарская область	РФ	Рекомендуемое потребление [4]
Хлеб и хлебные продукты	88,0	95	95-105
Картофель	47,8	58	95-100
Овощи и бахчевые	102,0	100	120-140
Фрукты и ягоды	66,1	71	90-100
Мясо и мясные продукты	85,8	85	70-75
Молоко и молочные продукты	223	266	320-340
Яйца, штук	258,3	218	260
Рыба и рыбные продукты	19,3	21	18-22
Сахар и кондитерские изделия	27,5	31	24-28
Масло растительное и другие жиры	8,7	10,6	10-12

Для населения Самарской области характерно незначительное снижение потребления хлеба и хлебных продуктов, значительное снижение потребления картофеля относительно рекомендуемых норм. В рационе питания также отмечается снижение употребления овощей и фруктов, молочных продуктов, рыбы. Потребление мяса и мясных продуктов, яиц, сахара и кондитерских изделий находится на уровне рекомендованных величин.

Анализ результатов собственных исследований по данным оценки фактического питания взрослого населения (таблица 2), проведенных на добровольцах, выявил расхождение с данными, представленными Росстатом с учетом пересчета на уровень потребления г/сут.

Представленные результаты свидетельствуют о широкой распространенности среди исследованной группы выраженного дефицита потребления картофеля, мо-

лока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц. Потребление овощей, фруктов также не соответствовало рекомендуемому уровню. Потребление хлебобулочных и макаронных изделий, сахара и кондитерских изделий превышало рекомендуемую норму, в целом увеличивая общую калорийность пищевого рациона.

Средний уровень энергопотребления в группе превышал рекомендуемые величины для соответствующей группы физической активности, потребление белка было близко к рекомендуемому. У абсолютного большинства исследуемых выявлялось избыточное потребление жира, углеводов при недостатке в рационе пищевых волокон (таблица 3).

Частота потребления овощей, фруктов, молочных продуктов была снижена относительно оптимальных показателей более чем у половины добровольцев (таблица 4).

Таблица 2

Расчетное потребление работающими лицами основных групп продуктов по данным оценки фактического питания (г/сут)

Группа продуктов	M±m	Рекомендуемое потребление [4]
Хлебобулочные и макаронные, крупы, бобовые	324±22	260-288
Картофель	79±8	260-274
Овощи и бахчевые	237±27	329-384
Фрукты и ягоды	116±17	247-274
Мясо и мясопродукты	197±16	192-205
Молоко и молочные продукты	214±24	877-931
Яйца	14±2	36
Рыба и рыбопродукты	26±3	49-60
Сахар и кондитерские изделия	57±8	31
Масло растительное	22±4	27-33

Таблица 3

Значения потребления пищевых веществ и энергии

Показатель	M±m	Рекомендуемое потребление [2]
Белок	76±4	61-72
Белок, г/кг массы тела	1,004±0,04	0,75 – 1,0, но не более 1,6
Жир	116±12	67-81
Углеводы	389±25	289-358
Пищевые волокна	6±0,4	20
Энергетическая ценность, ккал/сут	2521±126	2000-2450

Таблица 4

Частота потребления основных продуктов питания

Потребление мяса				
Более 2 раз в день (чел/%)	2 раза в день (чел/%)	1 раз в день (чел/%)	Несколько раз в неделю (чел/%)	1-2 раза в неделю (чел/%)
9 (15 %)	25 (43%)	20 (35%)	3 (5%)	1 (2%)
Потребление фруктов				
2-4 раза в день	1 раз в день	1 раз в неделю	1-2 раза в месяц	
2 (3%)	21 (36 %)	25 (44 %)	10 (17%)	
Потребление молочных продуктов				
Более 4 раз в день	2-4 раза в день	1 раз в день	Несколько раз в неделю	1 раз в неделю
5 (9%)	9 (15%)	20 (35%)	23 (39%)	1 (2%)
Потребление овощей				
Более 6 раз в день	3-6 раз в день	1-2 раза в день	Несколько раз в неделю	
3 (5%)	13 (23%)	33 (57%)	9 (15%)	

В целом, питание группы характеризовалось типичными отклонениями от рациональных норм, что связано с нарушением принципов количественной полноценности и сбалансированности рациона. Выявлена корреляция между уровнем энергопотребления и индексом мас-

сы тела среди обследованной группы, что достоверно подтверждает широкую распространенность избыточной массы тела и ожирения в популяции с превышением уровня энергопотребления.

В результате проведенного анализа анкет относительно информирован-

ности по вопросам здорового питания, были получены следующие результаты: 78% респондентов не интересовались вопросами здорового питания; 59% узнавали информацию, связанную с соблюдением принципов рационального питания, не из компетентных источников, а из сети «Интернет» (в основном, посещая форумы). 89% респондентов не соблюдали принцип режима питания, чаще всего встречался 2-х кратный прием пищи в течение дня, причем основной прием пищи приходился на ужин; среднее время между последним приемом пищи и сном составляло 2 часа 17 минут. 26% респондентов завтракали нерегулярно. 36% опрошенных называли жарку продукта наиболее популярным способом приготовления. 58% респондентов предъявляли жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта, гепато-биллиарной системы, сердечно-сосудистой системы.

Выводы

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать выводы о широкой распространенности нарушения принципов рационального питания среди взрослого населения Самарской области, о взаимосвязи характера питания с распространенностью алиментарно-зависимых заболеваний, недостаточной информированностью по вопросам здорового питания. Указанное обстоятельство определило перспективу усиления работы по пропаганде принципов здорового питания медицинскими работниками (например, врачами-диетологами посредством широкого выступления в СМИ), более интенсивной санитарно-просветительской работы врачей первичного звена, активного контакта сотрудников центров медицинской профилактики

и Центров здоровья с населением. Кроме того, перспективным направлением признана работа по пропаганде принципов рационального питания специалистами, взаимодействующими с детским населением (на уровне ДДУ, общеобразовательных учреждений).

Список литературы

1. Горбачев Д.О. Лечебно-профилактическое питание как фактор повышения адаптационного потенциала работников нефтегазового комплекса // Известия Самарского научного центра РАН. – 2015. – Т. 17. – № 2-2. – С. 422-426.
2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (МР 2.3.1.2432-08). – М. – 2008. – 41 с.
3. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах: [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. URL: http://www.gks.ru/bgd/regl/b15_101/Main.htm. (Дата обращения: 18.10.2016).
4. Приказ Минздравсоцразвития России от 2 августа 2010 г. № 593н «Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».
5. Сазонова О.В., Горбачев Д.О., Бородин Л.М. Оценка питания населения крупного промышленного региона (на примере Самарской области) // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 1. – С. 338-339.
6. Тутельян В.А., Онищенко Г.Г., Суханов Б.П. и др. Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 288 с.
7. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data // Global health risk: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. ISBN 978 92 4 156387 1. – World Health Organization 2009.