УДК613.2

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Тармаева И.Ю.

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

подробная информация об авторах размещена на сайте «Ученые России» - http://www.famous-scientists.ru

Обсуждаются возможности использования микроскопических почвенных водорослей при оценке качества окружающей среды. Показано, что в качестве критериев при прогнозировании антропогенной нагрузки на наземные экосистемы можно использовать изменение видового состава и численности почвенных водорослей.

Среди всей совокупности факторов, определяющих «качество» жизни, питанию принадлежит весьма важная роль. Если мы не можем контролировать окружающую среду, то мы должны стремиться контролировать питание. Сделать питание более здоровым, а соответственно, улучшить здоровье населения является актуальной проблемой. По мнению большинства специалистов, ошибки в структуре питания современного человека стали одним из ведущих факторов риска развития и хронизации большинства неинфекционных заболеваний. Длительное нарушение питания может привести к разнообразным изменениям, в основе которых лежат изменения метаболизма клеток, связанные либо с повреждением генетического аппарата, либо с недостаточностью неизменимых компонентов пищи или с их избыточностью. Основными причинами роста и распространения хронических неинфекционных заболеваний, занимающих ведущее место в структуре заболеваемости и смертности населения России, являются постоянными, круглогодичные дефициты эссенциальных макро- и микронутриентов в рационах питания всех категорий россиян, то есть хронические неинфекционные заболевания можно отнести к категории алиментарно-зависимых заболеваний, а факторами, инициирующими их развитие, являются постоянные воздействия на организм комплекса экопатогенов окружающей среды, психоэмоциональные стрессы, современная индустрия производства продуктов питания, неаргументированное использование синтетических лекарственных средств, а также рекомендаций врачей по снижению энергоемкости пищевых рационов на фоне гиподинамии, которой подвержены большинство россиян.

Исследованиями установлено, что сокращение продолжительности жизни населения, рост заболеваемости, в том числе органов пищеварения, неинфекционной природы в современных условиях связаны с резким падением уровня жизни, недостаточной грамотностью населения в вопросах правильной организации питания, дефицитом специалистов-диетологов.

Рост заболеваемости населения Иркутской области в последние годы обусловлен ухудшением социально-экономической ситуации, которая не позволяет обеспечить население качественным и сбалансированным питанием.

Разработка рекомендаций по питанию для населения, формирование политики в области здорового питания должны базироваться на знаниях о фактическом питании населения. В связи с этим проведен анализ состояния питания населения Иркутской области по основным данным бюджетного наблюдения, представленных Иркутским областным комитетом государственной статистики.

Обследование организовано по выборочному методу и строится на принципах добровольного участия домашних хозяйств. Сбор информации проводился в 950 домашних хозяйствах- 600 городских и 350 сельских семьях.

В работе были использованы среднестатистические данные о среднедушевом потреблении продуктов питания за 2004 год.

На первом этапе исследования проводили расчет среднедушевого потребления продуктов питания. Далее по таблицам химического состава пищевых продуктов рассчитывали пищевую и энергетическую ценность среднесуточного набора продуктов. Результаты исследований анализировали, сравнивая с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

Выборочное бюджетное обследование не предполагает возрастно-половой разбивки, в связи с этим результаты исследований сопоставлены с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для мужчин и женщин 3-й группы интенсивности труда в наиболее трудоспособном возрасте 30-39 лет.

По всем продуктовым группам, в рационах питания населения Иркутской области недостаточно овощей и бахчевых, фруктов и ягод, растительного масла, мяса и мясных изделий, рыбы и рыбных изделий, молока, яиц, за исключением хлеба, картофеля, наблюдается выраженный дефицит.

При таком обеспечении продуктами питания не представляется возможным создать рациональное (здоровое) питание.

Таким образом, резюмируя указанное выше, питание населения Иркутской области на современном этапе характеризуется следующими основными особенностями и условиями:

1. Несоответствие количества потребляемой пищи фактическим сниженным энергозатратам. Значительное снижение пищевой и биологической ценности продуктов питания, в том числе традиционных.

2.Повышенное потребление продуктов с высокой энергетической ценностью и высокорафинированных.

3.Деструктивное влияние на качество и полноценность пищевых продуктов технологических факторов, приводящих к нарушению их природной композиции.

4.Увеличение в структуре питания удельного веса консервированных продуктов и быстроразваривающихся смесей.

5.Неполноценный разбалансированный рацион.

6.Низкий уровень биодоступности нутриентов

7.Низкая покупательная способность.

8.Недостаточность знаний населений в области здорового питания, низкий уровень культуры питания.

9.Выраженный дефицит в питании витаминных препаратов и других комплексов.

В этой связи, первоочередными и наименее затратными мероприятиями по рационализации питания являются:

– активная пропаганда здорового питания, вопросов его правильной организации среди населения через средства массовой информации;

– повышение квалификации медицинских работников по вопросам диетологии;

– витаминизация продуктов питания (хлеба, молока, соли и др.);

– усиление гигиенического контроля за качеством пищевого сырья и готовой продукции;

– проведение мониторинга по обеспечению населения основными продуктами питания.

Peculiarities of food patterns on modern stage

Tarmayeva I.Yu.
Irkutsk State Medical University, Irkutsk

The possibilities to use micriphytic soil algae while giving the environment quality assessment are discussed in the clause. It is shown that species composition and number changes of soil algae can be used when forecasting anthropogenic loading on land ecosystems as the criteria.