

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ  
УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА.  
ОПЫТ РАБОТЫ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**С. В. КУЗЬМИН<sup>1</sup>, Т. В. МАЖАЕВА<sup>1</sup>, О. Л. МАЛЫХ<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> ФГУН «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий» Роспотребнадзора*

*<sup>2</sup> Управление Роспотребнадзора по Свердловской области, г. Екатеринбург, Россия*

Приоритетным направлением науки о питании является эпидемиология питания, включающая изучение фактического рациона, пищевого статуса различных групп населения, а также мероприятия по его рационализации, что в целом составляет важный блок социальных и экономических проблем.

В целях реализации Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 г., принятой Постановлением Правительства РФ (№ 917 от 10.08.1998 г.), в России созданы и функционируют Центры оздоровительного питания, основной задачей которых является распространение методологии оценки питания населения, мониторинг состояния питания детей и взрослых, реализация принципов оптимального питания, обучение населения принципам и навыкам здорового питания. Центры в федеральных округах созданы в соответствии с решением Российского форума (Нижний Новгород, 2003) и Правительственной Комиссии по охране здоровья граждан (Протокол № 5 от 18.09.2003 г.), и координируются Научным советом по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития России.

Результаты этого мониторинга свидетельствуют о том, что у населения России отмечается круглогодичный дефицит витаминов, многих минеральных веществ, что оказывает существенное отрицательное влияние на состояние здоровья.

Общество стремится к улучшению качества жизни людей, составной частью которого является состояние здоровья, оно, в свою очередь, в существенной степени определяется качеством питания. Одним из основных принципов формирования здорового образа жизни является обеспечение сбалансированного поступления в организм человека основных питательных веществ (нутриентов).

Реализуется система социально-гигиенического мониторинга, позволяющая установить факторы среды обитания, влияющие на состоя-

ние здоровья населения, для последующей разработки и реализации эффективных профилактических мероприятий. Проблемы здоровья населения и среды обитания, как составляющие санитарно-эпидемиологической обстановки, требуют принятия управленческих решений по их стабилизации и улучшению.

В Уральском Федеральном округе (УрФО) отмечается ежегодное снижение численности населения. Особенно остро стоит проблема депопуляции населения в Свердловской области, где на 30 тыс. человек больше умирает, чем рождается. Ведущими причинами смертности по-прежнему остаются болезни системы кровообращения, новообразования, несчастные случаи, травмы и отравления.

Негативная динамика во всех субъектах округа прослеживается по болезням крови и кроветворных тканей, болезням эндокринной системы, нарушениям обмена веществ, болезням органов пищеварения, системы кровообращения.

Мониторинг фактического питания различных групп населения и оценка влияния его на состояние здоровья являются одним из приоритетных направлений Уральского Федерального центра оздоровительного питания, которое осуществляется с применением различных методов.

Цель работы – оценить предполагаемые риски нарушения питания и состояния здоровья населения УрФО с целью информирования населения о проблемах в питании, формирование образовательных программ по здоровому питанию, а также профилактике заболеваний, обусловленных неадекватным питанием.

В задачи исследования входило:

- изучить структуру питания населения УрФО;
- выявить особенности развития заболеваний и отклонений в состоянии здоровья в различных областях УрФО;
- разработать систему информирования населения о состоянии питания и здоровья населения.

При проведении исследований нами использовались утвержденные методы оценки фактического питания: «Методические рекомендации по определению потребительской корзины для основных социально-демографических групп населения в целом по Российской Федерации и в субъектах Российской Федерации», утвержденные постановлением Правительства РФ № 192 от 17.02.1999 г.; метод бюджетных обследований семей.

Для оценки сбалансированности рациона жителей Уральского Федерального округа сделан пересчет объема потребления основных продуктов питания на стандартные порции, употребляемые в суточном рационе. Для стандарта было принято рекомендуемое число потребляемых порций отдельных продуктов питания, формирующих пирамиду здо-

рового питания и их среднее содержание в порции, рекомендуемое отечественными и зарубежными диетологами.

Состояние здоровья населения оценивали по данным официальных статистических отчетных форм (ЛПУ № 12, 31, 32, 14, 63 и т. д.) в разрезе округа.

Для обработки данных применена компьютерная программа Excel.

По результатам анализа фонда потребления основных продуктов питания, проведенного в динамике с 2000 г., отмечается прирост потребления всех основных групп продуктов питания в четырех областях УрФО. Структура потребляемых продуктов питания в разных областях округа отличается следующим образом:

– наибольшее потребление продуктов растительного происхождения – хлеба и хлебобулочных продуктов, а также овощей и бахчевых культур отмечается в Курганской области – 111 кг/год и 85,7 кг/год, наименьшее в Тюменской – 88,2 кг/год и 84,1 кг/год соответственно.

– продуктов животного происхождения: мяса и мясных продуктов больше потребляется жителями Свердловской области – 62,7 кг/год, молока и молочных продуктов жителями Челябинской области – 246,2 кг/год.

Структура потребления продуктов питания в городской и сельской местности различается вследствие неравенства денежных доходов и большей доли поступлений натуральных продуктов из личных подсобных хозяйств на селе.

В городской местности выше, чем в сельской местности, потребление фруктов, яиц, молочных и мясных продуктов (соответственно на 56; 29; 21 и 11 %).

В сельской местности на 40 % выше уровень потребления картофеля, на 26 % – хлебных продуктов.

По результатам анализа пересчета и сравнения данных с пирамидой здорового питания, можно отметить, что ни в одной области потребление продуктов питания не соответствует рекомендациям. В рационе питания населения Уральского Федерального округа недостаточно зерновых продуктов и картофеля, вместо рекомендуемого среднего потребления 9 порций продуктов в сутки потребляется от 3 порций в Тюменской области до 5,2 порции в Курганской области. Вместо 4 порций в сутки овощей, потребляется от 2,2 порции в Свердловской и Челябинской областях и до 2,4 порции в Курганской области. Отмечается низкое потребление фруктов – от 1,4 порции в Курганской области до 1,8 порции в Челябинской области. В то же время потребление мясных и молочных продуктов, во всех областях выше рекомендуемых в 2 раза, особенно в Тюменской области (2 порции, вместо одной порции мяса и

4,1 порции молочных продуктов) и Челябинской (1,9 порции мясных продуктов и 4,6 молочных). В Челябинской и Курганской областях в большем количестве потребляются кондитерские изделия (вместо 0,5 порции – 1,0 и 0,9 порции соответственно).

Оценивая расходы населения на приобретение продуктов питания, можно отметить, что наибольшие денежные затраты в 2008 г. наблюдались в Тюменской области (30133,8 руб./год), наименьшие – в Курганской области (19297,7 руб./год). Доля затрат от общей суммы расходов на приобретение продуктов здорового питания: зерновых, овощных и фруктов – невысокая. Наименьший процент затрат на приобретение картофеля и овощей наблюдается в Свердловской (2,0 и 11,9 %) и Челябинской областях (2,3 и 10,3 %). Меньше всех на приобретение фруктов тратят денежных средств жители Тюменской области (10,2 %), больше в Челябинской области (11,9 %). В то же время отмечается высокая доля затрат на приобретение продуктов животного происхождения – от 28 % у жителей Свердловской области до 30,1 % в Тюменской области.

Пересчет денежных затрат на приобретение основных продуктов питания в сутки с учетом их порционного количества показал, что при рациональном питании, в соответствии с пирамидой здорового питания, стоимость рациона увеличивается в два раза за счет продуктов растительного происхождения и снижается в три раза за счет продуктов животного происхождения.

Нарушения питания связаны не только с неудовлетворительным качеством пищевых продуктов и недостатком материального благополучия, но и с низким уровнем образования в области здорового питания.

Полученные результаты оценки соотношения потребляемых продуктов питания населением в УрФО свидетельствуют о несбалансированном и нерациональном питании. Количественное (порционное) соотношение основных групп продуктов не соответствует рекомендуемым значениям. Отмечается выраженный недостаток растительной пищи (зерновых продуктов, овощей и фруктов) и избыток продуктов животного происхождения, особенно в Тюменской области, которые приводят к избыточному поступлению насыщенных животных жиров и недостатку пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, что, в свою очередь, обуславливает риск развития заболеваний органов кровообращения.

Расчеты денежных затрат на приобретение продуктов питания выявили нерациональное их использование для формирования ежедневного рациона питания. Большая доля расходов приходится на покупку тех продуктов, которые ухудшают состояние здоровья.