

ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ГОРОДОВ АРМЕНИИ

Н. А. БАКАЛЯН, О. А. АНТОНЯН, Р. А. МАТЕВОСЯН, Л. Г. ОГАНЕСЯН

Ереванский государственный медицинский институт, кафедра гигиены

Установлено, что в среднем ассортимент потребляемых городскими жителями пищевых продуктов отличается определенной узостью. Делается вывод о необходимости рационализации структуры питания населения городов и разработки соответствующих рекомендаций.

Պատմասիրքով 13 քաղաքների բնակչության ֆունկցիոնալ սնունդը և որոշում է ներգրավել արժեքը, բնական կազմը և սննդի անհավասարաչափությունը:

Ցույց են տրվում սննդի ֆունկցիոնալ բաղադրամասերը: Համեմատականորեն համարվում է անհավասարաչափությունը հասուն բնակչության համար անհավասարաչափ (ներքին) և սննդային բաղադրամասերի ֆորմալային կործանման հերթի, որով և ֆունկցիոնալ և անհավասարաչափ կոնտրոլի սննդի կառուցմանը անհրաժեշտություն:

The nutrition of urban population of thirteen towns in Armenia, as well as determination of energetic value, chemical composition and the balance of separate components of ration has been studied.

The disturbance of quantitative balance of fundamental components of ration and non-correspondence to the physiological limits of the need in nutrients and energy recommended for urban population on which the necessity of rationalization of the structure of nutrition of studied contingents is based has been observed.

Население городов Армении—сбалансированность питания.

Изучение фактического питания различных групп населения является неизменным условием оценки роли алиментарного фактора в уровне заболеваемости и основой для разработки мероприятий по рационализации структуры питания населения [3].

С этой точки зрения определенный научно-практический интерес представляет изучение питания городского населения как в плане выявления несоответствия основным принципам сбалансированного рационального питания, так и в отношении внесения при необходимости соответствующих научно обоснованных корректив в структуру питания этой значительной группы населения.

В настоящей работе представлены результаты изучения фактического питания жителей некоторых городов Армении, определения пищевой и биологической ценности его и возможных отклонений от рекомендуемых физиологических норм потребления пищевых веществ и энергии.

Материал и методика. Для решения поставленной задачи анкетно-опросным методом [1, 3] в тел. плана было изучено 1396 специально разработанных анкет, отражающих питание 7159 жителей 13 городов Армении.

На I этапе обследованы жители 10 городов, на II этапе—7 городов, из коих для городов, обследованных на I этапе, собран дополнительный материал.

Фактическое питание анализировали на основании данных о среднесуточном наборе пищевых продуктов, энергетической ценности, количественном и качественном составе сбалансированности основных компонентов рациона.

При изучении химического состава учитывали белки, жиры, углеводы, минеральные элементы (кальций, фосфор, магний, железо) и витамины (A, B₁ и C). Содержимое отдельных компонентов пищи рассчитывали по соответствующим таблицам [4, 5].

Результаты и обсуждение. Согласно полученным данным, в среднем ассортимент потребляемых городскими жителями пищевых продуктов отличается определенной узостью. Из перечисленных в опросной анкете 11 групп пищевых продуктов и наибольшим количеством и наиболее часто отмечаются 5 групп (хлеб, молочные продукты, мясопродукты, пищевые жиры, овощи и фрукты), в сущности определяющих энергетическую ценность и химический состав рационов.

Энергетическая ценность среднесуточного набора пищевых продуктов в среднем составляет 2600 ккал и соответствует величинам физиологической потребности в энергии (2400—2800 ккал), рекомендуемым для населения I группы интенсивности труда [2].

При сравнении полученных усредненных данных (табл. 1) с рекомендуемыми нормами [2] физиологической потребности в пищевых веществах отмечен недостаточный средний уровень потребления уг-

Таблица 1. Энергетическая ценность и химический состав среднесуточного набора пищевых продуктов жителей 13 городов Армении

Название городов	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		общее содержание	животные	общее содержание	растительные	
Первый этап						
Эчмиадзин	2777	103.3	65.2	101.8	3.3	305.8
Октемберян	2148	89.3	54.3	90.4	7.4	295.2
Аштарак	2297	85.0	48.7	83.2	3.1	302.0
Капо	2246	83.8	42.8	67.8	4.1	325.3
Раздан	2704	102.3	61.2	107.2	3.8	330.3
Горис	2347	92.0	53.0	71.0	4.0	325.0
Кафан	22.0	118.5	65.8	86.0	2.6	232.3
Дилижан	1943	72.0	40.0	74.1	3.1	247.3
Степанаван	2373	89.9	52.5	75.2	3.5	311.7
Капанино	2189	74.9	39.3	70.5	4.0	313.7
M±m	2327±81.6	100.8±2.8	52.3±2.5	83.6±3.7	3.99±0.48	300.6±8.3
Второй этап						
Агарак	2528	91.6	38.3	101.7	17.9	311.5
Алаверди	3587	143.5	66.7	100.7	20.8	436.8
Варденис	2532	115.1	60.4	87.0	9.8	326.3
Гори	2173	70.9	28.9	98.8	12.2	251.3
Капанино	3602	127.5	58.4	165.6	18.1	400.8
Степанаван	2796	92.7	44.2	142.9	26.4	284.8
Эчмиадзин	3436	132.5	58.1	139.4	49.2	413.0
M±m	2953±229.1	119.5±9.9	50.7±5.1	125.2±10.7	24.9±5.29	316.0±22.4

леводов (323 вместо 370 г), несколько повышенный средний уровень потребления белка (100,6 вместо 80 г) и соответствующий рекомендуемым нормам уровень жира (104 г). Это приводит к нарушению сбалансированности основных компонентов рациона—белков, жиров, углеводов (Б: Ж: У), соотношение которых соответственно составляет 1:0,9:3,2 вместо рекомендуемого 1:1,2:4,6.

Содержание белка животного происхождения (51,5 г) соответствует рекомендуемым нормам, а качественный состав жирового компонента характеризуется избыточным количеством животных жиров и низким удельным весом жиров растительного происхождения, в среднем составляющих 14,4 г вместо рекомендуемых 20—25 г (табл. 1).

По минеральному составу (табл. 2) питание городских жителей

Т а б л и ц а 2. Содержание минеральных веществ и витаминов в среднесуточном наборе пищевых продуктов жителей 13 городов Армении

Название городов	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг	
	Ca	P	Mg	Fe	A	B ₁	C
Первый этап							
Эчмиадзин	931	1630	292,6	19,3	0,89	1,11	98,7
Октемберян	835	1505	268,0	19,7	0,86	0,94	70,6
Аштарак	854	1429	233,7	18,1	1,45	1,7	40,5
Камо	545	1275	247,9	17,7	0,7	1,3	28,3
Раздан	1056	1608	269,8	16,4	0,93	2,05	21,9
Горис	720	1598	348,0	11,7	0,9	0,62	39,8
Кафан	1012	1545	244,0	17,3	1,3	1,06	60,0
Дилижан	707	1075	229,0	14,5	1,01	0,93	50,2
Степанаван	673	1400	269,6	22,0	1,17	2,2	38,8
Калинино	905	1023	393,5	18,5	0,8	1,47	6,4
M±m	823,8±35,4	1108±61,3	280,7±17,0	17,5±0,8	0,9±0,076	1,34±0,6	48,8±7,4
Второй этап							
Анаран	594,9	1938	564,5	24,6	0,54	1,06	74,3
Алаверди	1263	2635	791,1	30,4	1,21	3,09	129,4
Варденис	745,3	1899	648,7	25,6	0,58	2,15	110,7
Горис	671,1	1195,7	456,0	18,6	0,48	1,73	55,8
Калиново	1036,8	2399	702,0	19,7	1,38	2,25	169,2
Степанаван	985,3	1811	534,8	20,9	1,02	2,3	89,1
Эчмиадзин	1290,8	2432	668,7	24,2	1,07	3,46	121,6
M±m	811,5±94,8	2087±156,1	673,7±46,0	23,4±1,6	0,89±0,12	2,42±0,23	105,7±13,0

отличается высоким средним содержанием фосфора (1747 вместо 1200 мг), низким содержанием магния (452 вместо 500 мг) и кальция (на нижней границе нормы, 833 мг при норме 800—1000 мг). Это приводит к нарушению сбалансированности минеральных веществ (Ca:P:Mg), соответственно выражающейся в соотношении 1:2,1:0,5 вместо рекомендуемого 1:1,5:0,5, а следовательно, и возможному нарушению их усвояемости.

Среднее потребление витаминов (табл. 2) B₁ (1,8 мг) и C (77 мг)

находится на уровне рекомендуемых норм, а витамина А—почти вдвое ниже (0,9 вместо 1,8 мг). Однако если учесть, что расчет производили на сырые продукты без учета потерь на хранение и кулинарную обработку, можно полагать, что фактическое среднее потребление этих витаминов в действительности ниже полученных нами расчетных величин.

Давая гигиеническую оценку фактическому питанию городского населения, необходимо отметить, что наблюдаемая энергетическая ценность его достаточна только для тех групп населения, работа которых не связана с физическим трудом. Следовательно, увеличение интенсивности труда должно сопровождаться повышением энергетической ценности питания, преимущественно за счет углеводов. Существенным является нарушение принципов сбалансированности пищевых веществ, в частности, при достаточности и сбалансированности белкового компонента определенную озабоченность вызывает дисбаланс в качественном составе жирового компонента, проявляющийся в ограниченном потреблении растительных жиров, играющих важную роль в обмене веществ.

Наблюдаемое одновременно нарушение сбалансированности и недостатков некоторых минеральных веществ, особенно витаминов, не может не отражаться на полноценности питания населения, роль которого особенно возрастает в ситуациях, сопровождающихся усилением потребности организма в биологически активных компонентах, в частности, при повышении интенсивности труда, инфекциях, стрессовых состояниях.

Таким образом, проведенные исследования позволяют прийти к заключению о необходимости рационализации структуры питания городского населения с использованием полученных данных для разработки рекомендаций по улучшению структуры питания населения республики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания. М., 1984.
2. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. М., 1964.
3. Руководство по изучению питания и здоровья населения (под ред. А. А. Покровского). М., 1964.
4. Химический состав пищевых продуктов (под ред. А. А. Покровского). М., 1977.
5. Химический состав пищевых продуктов (под ред. Н. М. Скурихина). М., 1979.

Поступило 10 VII 1990 г.