

ՀՀ չափահաս բնակչության փաստացի սննդի ուսումնասիրությունը եւ նրա հիգիենիկ գնահատականը

Ն.Դ.Խաչատրյան

ԱՆ ԱԱԲ հիգիենայի ամբիոն

375051, Երևան, Կոմիտասի 49/4

Բանալի բառեր. փաստացի սնունդ, սննդային օրաբաժին, մուտքիենտներ, անկետա-հարցումային եղանակ, հաշվեկշռվածություն

Վերջին տասնամյակում ՀՀ բնակչության կենսամակարդակի վատթարացման պայմաններում նրանց գերակշիռ մասը հայտնվել է խրոնիկական թերսնման վիճակում: Ստեղծված պայմանները թելադրում են ռացիոնալ սննդի հիգիենիկ պահանջների նկատմամբ ցուցաբերել արդի իրավիճակին համահունչ մոտեցում և բնակչության փաստացի սննդի ուսումնասիրության արդյունքների հիման վրա մշակել սոցիալական ներկա պայմաններին հարկի՝ հիմնական սննդամթերքի նկատմամբ օրգանիզմի գոնե միակշռված, բայց հիգիենիկ տեսակետից անվտանգ քանակությամբ ապահովող սննդային օրաբաժիններ, ինչը պետական առաջնահերթ խնդիրներից մեկն է, քանզի երկրի պարենային հարցի լուծմամբ է պայմանավորված հանրապետության զարգացման ողջ ընթացքը, այդ թվում նաև բնակչության բարեկեցությունն ու առողջական վիճակը:

Այս տեսակետից ազգաբնակչության փաստացի սննդի ուսումնասիրությունը և նրա հիգիենիկ գնահատականը ունի գիտագործնական մեծ նշանակություն, ինչին միջոցով է սույն աշխատանքը:

Նյութը և մեթոդները

Չափահաս բնակչության փաստացի սնունդն ուսումնասիրելու նպատակով հետազոտվել է Հայաստանի 11 մարզերի գյուղական և քաղաքային 18-60 տարեկան 4000 բնակիչների տարվա տարբեր սեզոնների 28000 սննդային օրաբաժիններ: Հետազոտվողների փաստացի սննդի ուսումնասիրությունները կատարվել են 7 օր անընդմեջ՝ ներառյալ նաև հանգստյան օրերը [3]: Դա հնարավորություն է տվել բացահայտելու օգտագործված սննդամթերքների տեսակահին և կերակրատեսակների միօրինակությունը: Սննդային օրաբաժիններում մակրո- և միկրոնյութիենտների միջին պարունակությունները հաշվվել են սննդամթերքների քիմիական կազմի աղյուսակներով՝ հաշվի առնելով նաև ջերմային մշակման ժամանակ դրանց կորուստները [8,9]:

Հետազոտվել են օրաբաժինների քիմիական կազ-

մի այնպիսի ցուցանիշներ, որոնց պահանջը կանոնակարգված է ֆիզիոլոգիական նորմերով [4]: Ուսումնասիրվել են սպիտակուցների ընդհանուր քանակությունը, այդ թվում նաև կենդանական ծագման սպիտակուցները, ճարպերի ընդհանուր քանակությունը, բուսական յուղերը, ածխաջրատները, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, ֆոլաթին, C, A և E վիտամինները: Համալսել են տարբերից ուսումնասիրվել են Ca-ի, P-ի, Mg-ի և Fe-ի քանակությունները:

Լիարժեք սննդի գնահատման կարևոր չափանիշներից է էներգետիկ բալանսը, որի համար ուսումնասիրվել և համեմատվել է բնակչության էներգետիկ ծախսերը և սննդային ռացիոնների էներգետիկ արժեքը: Օրվա էներգածախսը հաշվելու համար կազմվել է ժամանակագիր, որում արտացոլվել են մարդկանց գործունեության բոլոր ձևերի էներգետիկ համարժեքները և դրանց վրա ծախսված ժամանակը [4]:

Արդյունքները և նրանց քննարկումը

Չափահաս բնակչության օրվա էներգածախսերի և սննդային օրաբաժինների էներգետիկ արժեքի հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ գյուղական բնակչության օրգանիզմի միջին էներգածախսը կազմել է 2570 կկալ, իսկ քաղաքացիներինը՝ 2164 կկալ: Օգտագործված սննդի կալորիականությունը միջինում կազմել է համապատասխանաբար 2062 և 1945 կկալ (Աղյուսակ), այսինքն՝ 19,7%-ով գյուղաբնակների և 10%-ով քաղաքացիների մոտ չեն ծածկել օրգանիզմի էներգածախսը: Ինչպես երևում է ստացված տվյալներից չափահաս բնակչության էներգածախսերը վերջին ժամանակներում միակշռվել են և բնակչության գերակշիռ մասի ֆիզիկական ակտիվության գործակիցը կազմում է 1,6-1,9, իսկ վերջինս համարվում է օրգանիզմի էներգապահանջի որոշման օբյեկտիվ ֆիզիոլոգիական չափանիշը [6]:

Սննդային օրաբաժինների մուտքիենտային կազմի տարեկան միջին ցուցանիշների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, սննդամթերքի ինչպես քանակական,

այնպես էլ որակական համամասնության կոպիտ խախտումներ:

Մասնավորապես, անբավարար է եղել ընդհանուր սպիտակուցներով ապահովվածությունը, որի դեֆիցիտը միջինում կազմել է գյուղաբնակների մոտ 16, իսկ քաղաքաբնակների՝ 14,2%: Հատկանշական է հատկապես կենդանական և բուսական սպիտակուց-

ների փոխհարաբերության խախտումը, որը հետևանք է սննդում կենդանական ծագման սպիտակուցների խիստ անբավարար քանակների, որը 55%-ի փոխարեն կազմել է ընդհանուր սպիտակուցի ընդամենը 19,0 գյուղաբնակների և 22%-ը քաղաքաբնակների մոտ:

Աղյուսակ

ՀՀ բնակչության միջին տարեկան սննդային օրաբաժինների էներգետիկ արժեքը և նյութափոխանակության պարունակությունը

Սննդամյութեր	Գյուղաբնակ		Քաղաքաբնակ	
	փաստացի պարունակությունը (M±m)	հանձնարարվող նորմերը	փաստացի պարունակությունը (M±m)	հանձնարարվող նորմերը
Սպիտակուցներ, գ	64±1,13	76	60,5±2,8	70,5
այդ թվում կենդանական, գ	12,0±0,75	42	13,2±1,8	39
Ճարպեր, գ	38,6±1,42	87	35,6±4,14	79,8
այդ թվում բուսական, գ	16,3±1,14	26	23,6±3,5	24
Ածխաջրեր, գ	377,5±8,2	383	347,7±16,9	349
Էներգետիկ արժեքը, կկալ	2062±41,6	2620	1945±77,6	2400
Վիտամիններ՝				
A, մգ	0,16±0,01	0,3	0,1±0,015	0,3
b, մգ	1,66±0,08	3,75	1,56±0,18	3,75
E, մգ	13,8±0,27	9	13,0±0,5	9
B, մգ	1,2±0,025	1,35	0,95±0,045	1,25
B2, մգ	0,87±0,02	1,6	0,7±0,03	1,5
B6, մգ	1,5±0,03	1,9	1,35±0,05	1,9
B12, մկգ	0,55±0,04	3	0,7±0,06	3
Ֆոլաթին, մկգ	170,5±2,98	200	144,0±4,5	200
C, մգ	52,7±1,69	75	48,0±3,6	70
PP, մգ	12,4±0,24	18	10,6±0,35	16
Հանքային տարրեր, մգ				
Ca	498,8±12,25	800	372,5±17,2	800
Mg	332,8±10,3	400	293±17,6	400
P	928,2±14	1200	795±22,45	1200
Fe	15,5±0,3	14	12,8±0,45	14

Սկզբունքորեն նույն պատկերն է ստացվել ռաիոնի ճարպային բաղադրիչի գնահատման արդյունքներով: Շնորհիվ կենդանական ծագման ճարպերի զգալի անբավարարության, որը գյուղաբնակների մոտ կազմել է 64%, իսկ քաղաքաբնակների մոտ՝ 78%, բուսական ու կենդանական ճարպերի փոխհարաբերությունը կազմել է 55:45, 30:70-ի փոխարեն: Ճարպերի ընդհանուր քանակությունը 2 անգամ պա-

կաս է եղել հանձնարարվող նորմերից ինչպես գյուղաբնակների, այնպես էլ քաղաքաբնակների մոտ, որի դեֆիցիտը միջինում կազմել է 56 %:

Թեև ածխաջրատների պարունակությունը օրաբաժիններում գրեթե համապատասխանել է պահանջվող ֆիզիոլոգիական նորմերին, սակայն հատկապես լիարժեք սպիտակուցների և ճարպերի խիստ դեֆիցիտի հետևանքով օրաբաժիններում կոպտորեն

խախտվել է սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրատների հաշվեկշռվածությունը (1:0,6:5,9 1:1, 2:4,6-ի փոխարեն), ինչը անհարկոր է ռացիոնալ սննդի վերաբերյալ բժշկագիտության ժամանակակից սկզբունքներին:

Տարբեր երկրների ազգաբնակչության փաստացի սննդի բնույթի և կառուցվածքի ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ սննդի որակն ու լիարժեքությունը պայմանավորված են ազգաբնակչության եկամուտներով [5,7]: Կյանքի պայմանների աճող թանկությունը առաջացնում է հիմնական սննդամյութերի անբավարարություն, այդ թվում մալ հիպովիտամինոզների իրական վտանգ:

Ուսումնասիրված սննդաբաժիններում էներգետիկ և պլաստիկ նշանակության հիմնական մոտրիենտների անհաշվեկշռվածությունը ուղեկցվել է ցածր վիտամինային ապահովվածությամբ, բավարարելով տվյալ տարիքային խմբի օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական պահանջները միջինում 60 (37-81%) քաղաքաբնակների և 65%-ով (43-89%) գյուղական բնակչության ռացիոններում:

Արտահայտված սեզոնայնությամբ և դեֆիցիտով առանձնացել են β -կարոտինը և C վիտամինը: Այսպիսով, գյուղաբնակների ռացիոնում ասկորբինաթթվի անբավարարությունը զարմանը կազմել է 52%, իսկ տարվա մնացած սեզոններին միջինում՝ 21,5%: Քաղաքաբնակների ռացիոնում ասկորբինաթթվի անբավարարությունը զարմանը եղել է 49%, մնացած սեզոններին՝ 26%: Ինչ վերաբերում է β -կարոտինին, ապա մրա դեֆիցիտը ողջ տարվա կտրվածքով կազմել է միջինում 47,5% գյուղական բնակչության սննդում և 59% քաղաքաբնակների, իսկ զարմանը այն հասել է մինչև 69-ի և 72%-ի համապատասխանաբար: B խմբի վիտամինների անբավարարությունը ավելի արտահայտված է եղել քաղաքային բնակչության սննդում և միջինում կազմել է 33,6%, իսկ գյուղաբնակների սննդաբաժիններում՝ 25%:

Օրգանիզմում նյութափոխանակության բազմատեսակ պրոցեսների մոբիլ ընթացքն ապահովելու համար մարդկանց սնունդը պետք է պարունակի ճիշտ հաշվեկշռված և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական պահանջներն ապահովող քանակությամբ հանքային տարրեր [1,2]:

Մարդկանց սննդում հանքային բազմաթիվ ալ տարրերի հետ մեկտեղ, հատկապես կարևոր նշանակություն ունեն Ca , P , Mg և Fe պարունակությունները:

Ռացիոնների հանքային կազմի գնահատման ժամանակ պարզվեց, որ այն մոյնպես հաշվեկշռված

չէ, ընդ որում դրանց անբավարարությունը ավելի արտահայտված է քաղաքաբնակների օրաբաժիններում: Բնութագրական է առանձնապես կալցիումի դեֆիցիտը (37,6%՝ գյուղաբնակներ, 53,5%՝ քաղաքաբնակներ), որը հետևանք է սննդում բարձրարժեք մթերքների՝ կաթի և կաթնամթերքների անբավարար քանակների օգտագործման: Օրաբաժիններում հանքային տարրերից մագնեզիումի և ֆոսֆորի մակարդակները բավարարել են օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական պահանջները համապատասխանաբար 83 և 77%-ով գյուղաբնակների, 73 և 66% քաղաքաբնակների շրջանում: Հանքային էլեմենտների հաշվեկշռի և խախտման մասին է վկայում Ca:P:Mg քանակական փոխհարաբերությունը, որը կազմել է 1:1,8:0,7 (գյուղաբնակներ) և 1:2,1:0,8 (քաղաքաբնակներ), 1:1,5:0,5-ի փոխարեն, ինչը անկասկած վկայում է օրգանիզմում մրանց յուրացման խանգարման մասին: Թեև ուսումնասիրված օրաբաժիններում երկաթի պարունակությունը եղել է բավարար քանակությամբ, սակայն մրա հիմնական աղբյուր են հանդիսացել օրգանիզմի կողմից դժվար յուրացվող և գերազանցապես ոչ հեմինային երկաթ պարունակող հացը, ծավարեղենը և մակարոնեղենը, իսկ հեշտ յուրացվող և ավելի քան 40% հեմինային երկաթ պարունակող [10,11] մսեղենի և ձկնեղենի քանակությունը կազմել է ընդամենը 16,3 գյուղաբնակների և 38գ քաղաքաբնակների օրաբաժիններում, որն ապահովել է օրգանիզմի երկաթի օրական պահանջի համապատասխանաբար 2,5 և 5,7%-ը, ինչը խոսում է բնակչության սննդում երկաթի մշտական և խորը դեֆիցիտի մասին: Ստացված տվյալները հաստատվել են արյան լաբորատոր ուսումնասիրության արդյունքներով՝ 23% կանանց շրջանում երկաթ-դեֆիցիտային անեմիայի ախտորոշմամբ:

Այսպիսով, հանրապետության չափահաս բնակչության փաստացի սննդի ուսումնասիրության արդյունքները ցույց տվեցին, որ այն ոչ միայն լիարժեք չէ, այլ մալ ոչ հաշվեկշռված է, հատկապես կենսականորեն անհրաժեշտ մակրո- և միկրոնյութիներով: Դա, անշուշտ, իր բացասական հետևանքը կունենա օրգանիզմում կենսական պրոցեսների մոբիլ ընթացքի վրա: Այդ իսկ առումով կարևորվում է բնակչության սննդի ռացիոնալացման մպատակով ներկա պայմանների համար առավել իրատեսական և արդյունավետ սոցիալ և տնտեսական միջոցառումների մշակումը և կիրառումը:

Поступила 29.04.03

Изучение фактического питания взрослого населения РА и его гигиеническая оценка

Н.Д. Хачатрян

Исследования фактического питания взрослого населения Республики Армения позволили выявить неполноценность и выраженную несбалансированность питания, в связи с дефицитом жизненно необходимых макро- и микронутриентов в пищевом рационе, что, оказывает негативное влияние на нормальную

жизнедеятельность организма. С целью коррекции выявленных недостатков в питании населения необходимы разработка и проведение ряда эффективных и приемлимых в настоящее время социально-экономических мероприятий.

Study of actual nutrition of adult population of RA and its hygienic estimation

N.D. Khachatryan

The investigation of actual nutrition of adult population of the Republic of Armenia has revealed undernourishment and marked lack of nutrition balance due to deficiency of vitally necessary macro- and micronutrients in food rations. This fact naturally has its negative influ-

ence on the vital activity of human organism.

Thus, it is necessary to elaborate and implement a number of effective and acceptable socio-economic measures to correct the insufficiency in population's nutrition.

Գրականություն

1. Краснопевцов В.М., Истомин А.В. Вопросы питания, 1993, 3, с. 61.
2. Ложкина В.Н., Постухов В.В. Вопросы питания, 1997, 5, с. 22.
3. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания. М., 1984
4. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. (N5786-91). Утв. 08.05.91.
5. От науки о питании к практике здорового питания (16-й Международный конгресс по питанию в Канаде). Вопросы питания, 1997, 6, с. 41.
6. Потребность в энергии и белке. Доклад Объединенного совещания экспертов ФАО/ВОЗ/УООН. ВОЗ, Женева, 1987.
7. Спиричев В.Б., Блажеевич Н.В., Коденцова В.М. и др. Вопросы питания, 1995, 4, с. 5.
8. Химический состав пищевых продуктов. Справочник. Книга 1. (Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева) 2-е изд. доп. и перераб. М., Агропромиздат, 1987.
9. Химический состав пищевых продуктов. Справочник. Книга 2. (Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева) 2-е изд. доп. и перераб. М., Агропромиздат, 1987.
10. Хайров Х.С. Вопросы питания, 1998, 3, с. 22.
11. Monsen E.R., Hallberg L., Layrisse M. et al. Am.J.Clin.Nutr., 1978, 31, p. 134.