

ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ГОРОДСКИМ НАСЕЛЕНИЕМ КАЗАХСТАНА

С.В. Ахметова

Карагандинский государственный медицинский университет, курс гигиены питания

В статье приводятся данные о кратности потребления отдельных пищевых продуктов, полученные в результате изучения пищевого поведения и пищевых привычек городского населения Республики Казахстан. Анкетирование проводилось по специально разработанной анкете. Фактическое потребление пищевых продуктов не соответствует рекомендациям рационального питания, диктует необходимость разработки и внедрения целевых программ по повышению саногенной грамотности населения.

Ключевые слова: рациональное питание, фактическое питание населения, пищевые продукты, продовольственная корзина, пищевые привычки, уровень саногенной культуры.

Сложная экологическая и социально-экономическая обстановка в стране, изменение условий ведения сельского хозяйства и производства, появление новых источников пищевого сырья и технологий его переработки — реальность сегодняшнего дня. В таких условиях наука о питании призвана предложить комплекс обоснованных мероприятий и рекомендаций, позволяющих обеспечить соответствие рациона питания изменяющимся потребностям организма человека, утвердить приоритет медико-биологических критериев в решении кардинальных вопросов планирования и производства продуктов питания, их качества и безопасности. Именно поэтому существенно возрастает значение как фундаментальных исследований в области науки о питании — уточнение величин потребностей в основных пищевых веществах и энергии, так и практических, связанных с изучением пищевого поведения различных групп населения, разработкой и внедрением мероприятий по рационализации питания, гигиеническим воспитанием населения в вопросах правильного питания [1, 2, 3, 4, 5].

Цель данного исследования: установить кратность потребления отдельных продуктов питания городским населением Казахстана.

Материалы и методы

Была обследована случайная, стратифицированная по полу и возрасту выборка из числа жителей городов Казахстана в возрасте 18-73 лет. Исследование выполнялось по специально разработанной анкете, включающей детализированные вопросы по оценке пищевого поведения и привычек питания, вопросы о социально-экономическом статусе и характере питания. Общее число обследованных — 8219 человек.

Результаты и обсуждение

При ответе на вопрос о частоте использования в пищу цельного молока большинство респондентов обоего пола указали на частое потребление вышеуказанного продукта (рисунок 1), но женщины достоверно реже потребляют в пищу цельное молоко и достоверно чаще отказывают себе в его приеме.

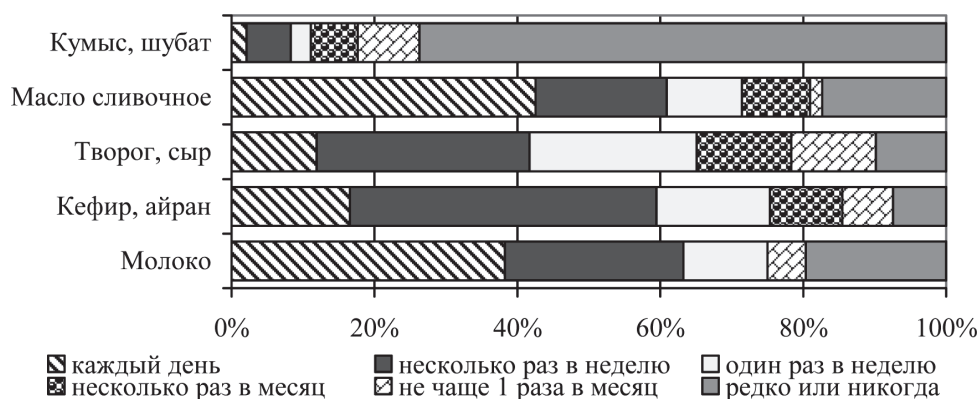


Рисунок 1 - Частота приема молока и продуктов его переработки городским населением Казахстана (среднегодовые показатели)

Горожане Центрального, Южного и Восточного Казахстана достоверно чаще потребляют молоко и молочные продукты, чем городское население других регионов Республики. Такие высокоценные кисломолочные продукты как кефир и айран, в большинстве случаев, относятся к продуктам частого употребления, причем горожанки достоверно чаще отдают предпочтение кисломолочным продуктам ($\chi^2=12\ 707\ 970$; $p=0,000$).

Творог и сыр, несмотря на их высочайшую биологическую ценность, относятся к продуктам редкого потребления среди опрошенного городского населения. Сливочное масло можно отнести к продуктам высокой частоты потребления, так

как более половины мужчин и 38% опрошенных женщин ежедневно включают в свой рацион. А вот такие высокоценные национальные молочнокислые напитки, как кумыс и шубат среди городского населения Казахстана потребляются крайне редко, что может быть объяснимо тем, что для жителей городов данные продукты относятся к деликатесным и практически отсутствуют на прилавках магазинов, однако население городов южного и западного Казахстана потребляют вышеуказанные продукты достоверно чаще, чем в других регионах.

Из всех жиров, представленных к продаже, горожане отдают предпочтение растительному маслу (рисунок 2), и достоверно чаще – это женщины.

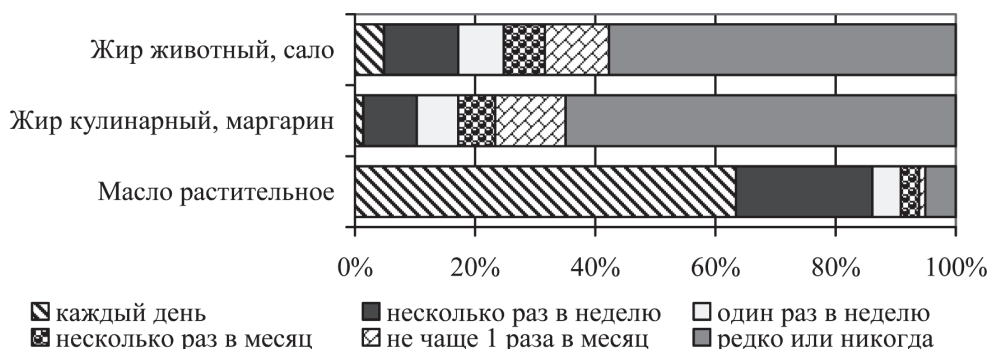


Рисунок 2 - Частота потребления различного вида жира городским населением Казахстана (среднегодовые показатели)

Мужчины же достоверно чаще включают в свой рацион маргарины и свиное сало.

Мясо и колбасные изделия являются продуктом

ежедневного потребления более чем у 2/3 опрошенных мужчин и женщин, независимо от региона проживания (рисунок 3).

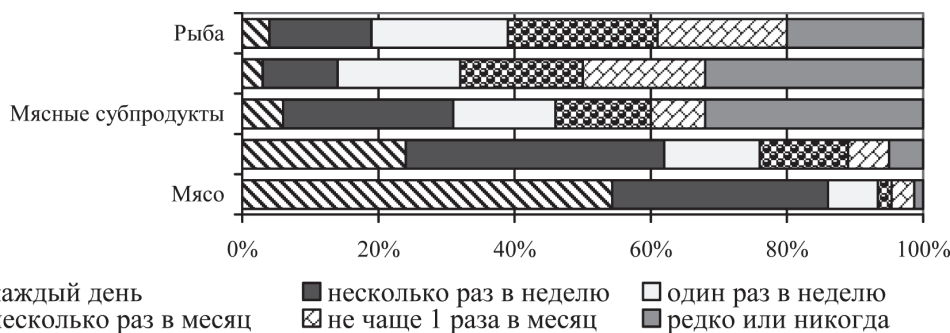


Рисунок 3 - Частота потребления мясорыбной продукции городским населением Казахстана (среднегодовые показатели)

Необходимо отметить, что «чемпионом» по частоте потребления мяса стало городское население Восточного Казахстана.

Мясные субпродукты, мясные и рыбные консервы относятся к группе редкой частоты потребления. Необходимо отметить, что такой высокоценный продукт, как рыба, никак не приживается в рационах питания городского населения Казахстана, и, в большинстве случаев относится к продуктам средней частоты потребления, однако, примерно 20% горожан Казахстана вообще отказываются от потребления рыбы.

Хлебобулочные изделия ежедневно или несколько раз в неделю потребляют около 90% опрошенных горожан (рисунок 4), причем половых различий в частоте потребления не наблюдается.

Крупы, несмотря на их высокую биологическую ценность, по частоте потребления приравнены к макаронным изделиям, не обладающим аналогичными достоинствами. Торты, пирожные и печенье большинством городского населения Казахстана отнесены к группе средней частоты потребления, причем женщины достоверно чаще потребляют

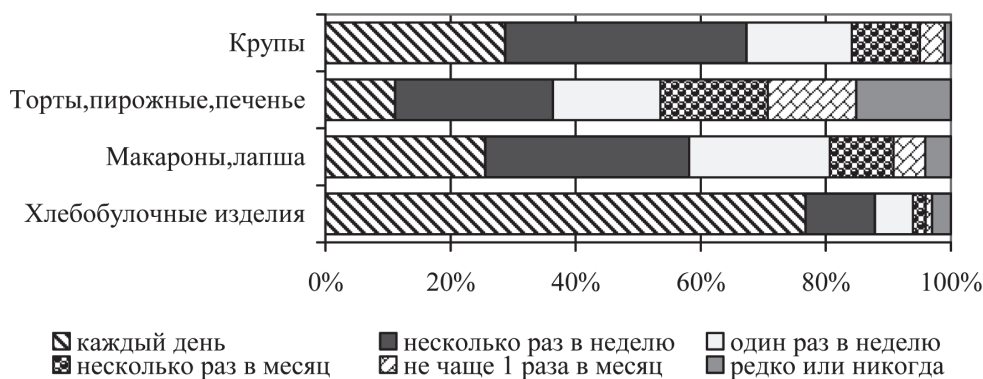


Рисунок 4 - Частота потребления хлебобулочных, макаронных, мучных кондитерских изделий и круп городским населением Казахстана (среднегодовые показатели)

мучные кондитерские изделия, чем мужчины ($\chi^2=12615000$; $p=0,000$).

Овощной набор среднесуточного рациона городского жителя Казахстана представлен, в основном, карто-

фелем (более 80% опрошенных), морковь и свеклой (более 70% опрошенных). Достоверно чаще в питании горожан присутствуют помидоры, огурцы, фрукты свежие, несколько реже - капуста и соки (рисунок 5).

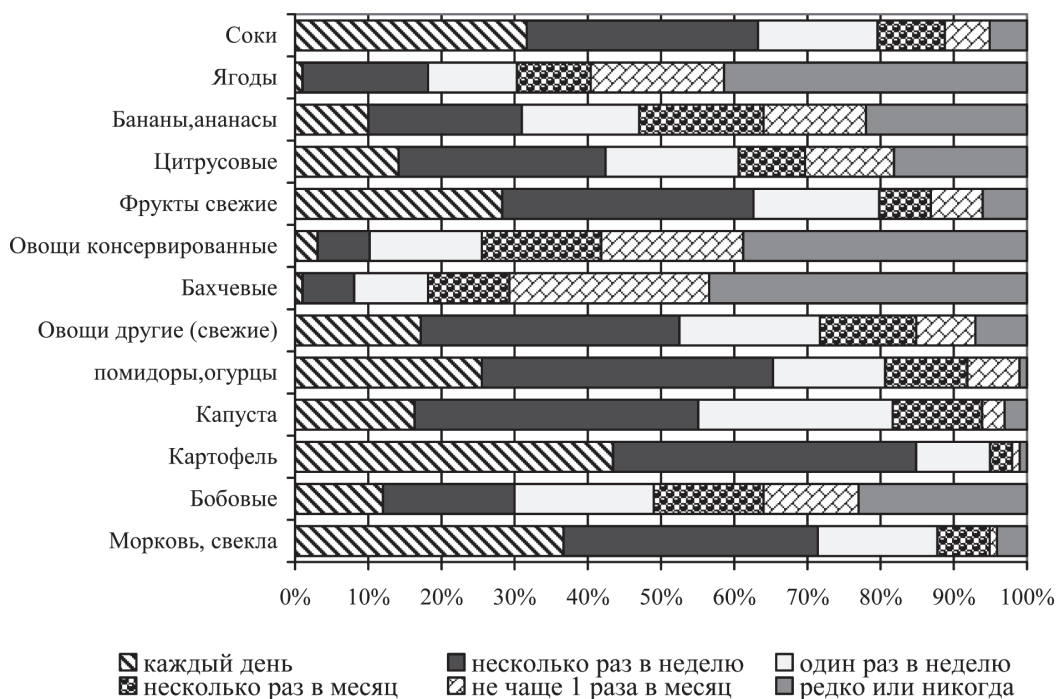


Рисунок 5 - Частота потребления плодоовощной продукции городским населением Казахстана (среднегодовые показатели)

Бобовые, цитрусовые, бананы и ананасы, овощи консервированные в большинстве случаев относятся к продуктам средней частоты потребления. Необходимо отметить, что такие высокоценные в биологическом плане продукты, как ягоды и бахчевые относятся к группе продуктов крайне редкого потребления, и почти половина опрошенного населения городов Казахстана потребляет их «редко или никогда». В отношении частоты потребления некоторых групп продуктов наблюдаются различия по полу – женщины достоверно чаще потребляют свежие овощи и фрукты, цитрусовые, соки ($\chi^2=11928600,112$; $p=0,000$), мужчины - овощи консервированные ($\chi^2=1041666,905$; $p=0,000$).

Полученные результаты исследования подтвердили, что чай до настоящего времени является традиционным напитком для населения Казахстана, в том числе и городского. Почти 100% обследованных потребляют его ежедневно (рисунок 6).

Сахар также относится к продуктам частого потребления. Кофе «ежедневно» или «несколько раз в неделю» потребляют более 60% опрошенных горожан, причем мужчины достоверно чаще. Конфеты и яйца, практически в половине случаев присутствуют в рационе питания горожан «ежедневно» или «несколько раз в неделю». Однако

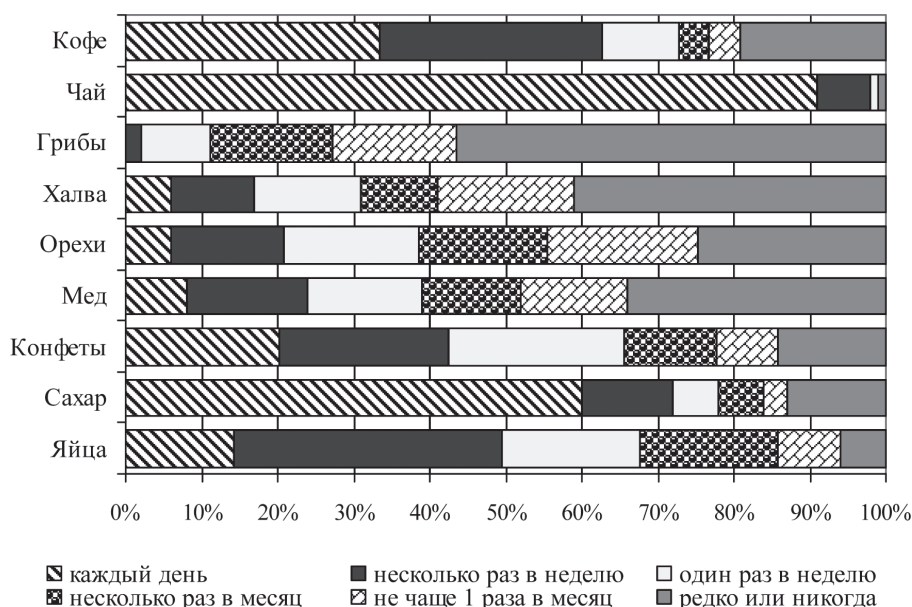


Рисунок 6 - Частота потребления прочих продуктов городским населением Казахстана (среднегодовые показатели)

необходимо отметить, что такие продукты как мед, орехи и халва в рационе питания горожан присутствуют не чаще, чем несколько или 1 раз в месяц. Грибы не являются традиционным продуктом в кухне казахстанцев, что подтвердили полученные результаты (более половины респондентов не потребляют данный продукт вообще), достоверно чаще грибы употребляются в пищу населением северного и восточного Казахстана.

На основании полученных результатов исследования можно сделать следующие выводы:

1. Цельное молоко по частоте потребления занимает лидирующее положение среди продуктов своей группы, удельный вес кисломолочных продуктов в среднесуточных рационах казахстанцев невелик.

2. Продовольственная корзина горожан изобилует мясом и продуктами его переработки при крайне недостаточном поступлении рыбы.

3. Хлебобулочные, макаронные и мучные кондитерские изделия потребляются городским населением Казахстана практически ежедневно, усиливая и без того избыточную углеводную часть рациона.

4. Плодоовощная составляющая среднесуточного рациона не претерпела значительных изменений за последние годы. По-прежнему лидирующие позиции занимают традиционные овощи – картофель, свекла, морковь. Чаще в рационах питания стали встречаться свежие овощи и фрукты, фруктовые и овощные соки.

5. Традиционный чай и кофе являются лидирующими напитками по частоте потребления.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что среднесуточные рационы питания городского населения Казахстана далеки от рекомендуемого рациональным питанием. Это диктует необходимость разработки и внедрения целевых региональных программ по рационализации питания населения, конечная цель которых - укрепление здоровья населения Республики в целом.

Литература

1. Шарманов Т.Ш., Цой И.Г. Научные основы национальной политики здорового питания Республики Казахстан //Здоровье и болезнь.-2007.- №4 (60).- С.9-11.

2. Tell L., Dalenov E., Lyssenkov S. Nutrition and Health //Здоровье и болезнь.-2007.- №4 (60).- С.86-93.

3. Потемкина Р.А., Глазунов И.С. Разработка системы мониторинга поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.-2007.-№2.- С.7-12.

4. Т.В.Камардина, М.В. Попович, А.М. Сафронова и др. - Руководство по оценке фактического питания и пищевых привычек населения: М.,2002.- 48 с.

5. Полесский В.А., Красильщиков М.И. Гигиеническое обучение и воспитание – инструмент реализации государственной политики в области здорового питания //Вопросы питания.-2008.- №5.-С. 49-53.

**Қазақстанның қала тұрғындарының
жеке тағамдық азық-түліктерін тұтыну жиілігі**
С.В. Ахметова

Мақалада ҚР қала тұрғындарының тағамдық әдеттері мен тағамдық мінез-құлқын зерттеу нәтижесінде алынған жеке тағамдық азық-түліктерін тұтыну еселігі туралы мәліметтер келтірілген. Сұрастыру арнайы құрастырылған сауалнама арқылы жүргізілді. Тағамдық азық-түліктерді шынайы тұтыну ұтымды тамақтану ұсыныстарына сәйкес келмейді, тұрғындардың саногенді сауатын жоғарылыту бойынша мақсатты бағдарламаларды құрастыру мен енгізу қажеттілігі туып отыр.

Түйінді сөздер: ұтымды тамақтану, тұрғындардың шынайы тамақтануы, тағамдық азық-түліктер, сауда-саттық себет, тағамдық әдеттер, саногенді мәдениет деңгейі.

Frequency of food products consumption by urban population of Kazakhstan
S.V. Akhmetova

There are facts about consumption of particular food products received from results of investigation of feeding behaviour and habits of urban population. Real consumption of food products does not correspond to recommendations of rational nutrition and dictates a necessity of working out target programs to increase population's sanitary literacy.

Key words: rational nutrition, real nutrition of population, food products, feeding habits, sanitary culture level.

УДК 613-612.13-612.521.2

**ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ВЕНТИЛЯЦИИ И ГЕМОДИНАМИКИ
БУРОВИКОВ КОЛОНКОВОГО БУРЕНИЯ В ВАХТОВОМ РЕЖИМЕ ТРУДА
В ВЫСОКОГОРНЫХ УСЛОВИЯХ КЫРГЫЗСТАНА**

А.А. Бурабаева

Кыргызская государственная медицинская академия, г. Бишкек, Кыргызстан

В Кыргызстане проводится интенсивная разработка полезных ископаемых в условиях экстремального высокогорья. Бурильщики колонкового бурения составляют большую категорию горнорабочих и являются одной из неизученных в мире профессий не только в условиях высокогорья, но и равнины. В связи с этим, с целью оценки функционального состояния кардиореспираторной системы были изучены показатели кровообращения и внешнего дыхания в динамике оперативной деятельности и на 1 и 5 минутах восстановления. Показана динамика функций кардиореспираторной системы во время работы и в период восстановления.

Ключевые слова: бурильщики, кардиореспираторная система, высокогорье.

Введение

В экстремальных условиях высокогорья Кыргызстана созданы новые промышленные районы, где ведутся интенсивные геологоразведочные работы по поиску и оценке полезных ископаемых, а также создаются предприятия горнодобывающей промышленности, где трудится достаточно большой контингент рабочих.

Полезные ископаемые на территории республики (Кумтор, Джеруй и др.), как правило, находятся в районах высокогорья, вдали от уже существующих населенных пунктов и на значительном расстоянии от них, а места работы для длительного проживания мало обустроены и климатически не безопасны и, исходя из этого, производство на них организовано вахтовым методом.

В нашей республике вахтовые поселки и рабочие участки располагаются на Н-2500 м и выше – до нежилого высокогорья, т.е. до Н – 4000–4500 м.

Так как промышленное освоение высокогорья началось сравнительно недавно, исследования приспособительных реакций к производственному труду, функционального состояния организма работающих в таких условиях, до настоящего времени оставались вне поля зрения исследователей.

В связи с этим, нами на высоте 4000–4500 м над уровнем моря были проведены исследования состояния легочной вентиляции и гемодинамики у бурильщиков разведочного колонкового бурения глубоких скважин во время выполнения производственных процессов, а также во время восстановления.