

СОСТОЯНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Л.В. Москальчук

Государственный научно-исследовательский центр по проблемам гигиены питания
Министерства здравоохранения Украины, г. Киев

Резюме. Материалы и методы. В статье представлены данные исследования фактического питания взрослого населения Украины методом 24-часового воспроизведения питания. Был проведен расчет и оценка продуктового набора для взрослого населения Украины, анализ содержания в пищевых рационах фолиевой кислоты за показателем норм витамина, регламентированного действующим нормативным документом. В исследовании приняло участие взрослое население Украины возрастом от 25 до 65 лет.

Полученные результаты. Исследование показало несоответствие продуктового набора рекомендованным уровням потребления пищевых продуктов. По результатам выполненной работы был выявлен дефицит поступления фолиевой кислоты с пищевыми рационами обследованных обоих полов в зимне-весенний и летне-осенний периоды года.

Выводы. Нерациональное питание, в том числе недостаточное обеспечение населения фолатами, является фактором риска развития у населения дефицитных состояний и остается важной проблемой общественного здравоохранения.

Ключевые слова: рационы питания, группы пищевых продуктов, взрослое население, фолиевая кислота.

Актуальность. Сегодня во всем мире стремительно развивается эпидемия неинфекционных заболеваний, которая имеет непосредственную связь с изменениями, происходящими в пищевых рационах населения. Существуют тенденции, которые свидетельствуют, что рост хронических неинфекционных заболеваний будет постоянно увеличиваться, если срочно не принять соответствующие меры [1].

Здоровье населения в значительной мере определяется его питанием. Рациональное питание создает условия для адекватной адаптации к внешней среде, способствует профилактике заболеваний, повышению умственной и физической работоспособности [2, 3].

В последнее время происходят изменения в фактическом питании, включающие в себя увеличение потребления продуктов с высокой энергетической ценностью, значительным содержанием жиров животного происхождения и сниженным поступлением пищевых продуктов, ценных в биологическом отношении. Вследствие изменений в структуре питания заболевания, связанные с питанием, такие как ожирение, сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, инсульт, разные формы онкологической патологии, становятся все более опасными причинами инвалидности и преждевременной смертности во всем мире [5].

Недостаточность микронутриентов в пищевых рационах населения остается актуальной пробле-

мой сегодня [4]. Наиболее эффективным методом предупреждения их дефицитов есть основанные на пищевых продуктах стратегии, которые направлены на увеличение потребления этих незаменимых пищевых веществ вместе с пищей [10]. Поэтому ВОЗ рекомендует регулярно проводить мониторинг за состоянием питания населения с оценкой уровней потребления основных групп пищевых продуктов с целью своевременной коррекции пищевых рационов и профилактики возникновения нутриентных дефицитов.

Цель исследования: провести гигиеническую оценку уровней потребления основных групп пищевых продуктов и изучить фактическое поступление фолиевой кислоты со среднесуточными рационами питания взрослого населения Украины.

Материалы и методы. Нами использован анкетно-опросный метод (метод 24-часового отображения питания) с помощью специально составленной анкеты, в которой четко указывалась масса продуктов и блюд, которые употреблялись человеком на протяжении суток. Расчет и гигиеническая оценка продуктового набора произведены согласно разработанных и рекомендованных норм потребления основных пищевых продуктов [8]. Проведена оценка пищевых рационов по содержанию в них фолиевой кислоты по показателю нормы витамина B₉, регламентированного действующим нормативным документом [9] с помощью авторской компьютерной программы

“Тест рационального питания”, которая содержит базу данных по химическому составу пищевых продуктов с учетом потерь при термической обработке во время приготовления блюд. В исследовании вошло взрослое население Украины возрастом от 25 до 65 лет, которое относится к первой группе интенсивности труда. Опрос проводили в динамике: в летне-осенний и зимне-весенний периоды 2012–2013 годов. Общее количество обследованных составило 640 людей, из них женщин 85,3 %, мужчин — 14,7 %.

Полученные результаты. В ходе исследования было выявлено, что у большинства обследованных наблюдалось однообразное меню, повторяемость в потреблении одних и тех же продуктов на протяжении дня. Полноценный горячий обед отсутствовал в преобладающем большинстве опрошенных. В изученных нами рационах питания такие пищевые продукты как зерновые, яйца, молоко, бобовые присутствовали очень редко. В недостаточном количестве потреблялись свежие овощи и фрукты, мясо, рыба, кисломолочные продукты. Такой пищевой рацион является дефицитным по содержанию в нем белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов. Уровни потребления основных групп пищевых продуктов населением Украины в разные периоды года приведены в табл. 1, из которой видно, что в летне-осенний период года наблюдалось чрезмерное потребление сахара и кондитерских изделий — на 10,7 %. Ниже нормы на 25 % было содержание

бобовых в рационе, картофеля — на 3,2 %, овощей и баштанных культур — на 17 %, фруктов и ягод — на 32 %, растительного масла — на 42 %, мясопродуктов — на 29 %, субпродуктов — на 69 %, рыбопродуктов — на 20 %, молокопродуктов — на 19 %, яиц — на 12 %.

Зимне-весенний период года характеризовался поступлением большего количества пищевых продуктов с высокой энергетической ценностью и уменьшением количества биологически ценных продуктов. Так, потребление хлебобулочных изделий было выше от рекомендованных величин на 12,3 %, картофеля — на 10,3 %, сахара и кондитерских изделий — на 36 %. В недостаточном количестве потреблялись бобовые — на 31 %, овощи и баштанные культуры — на 27 %, фрукты и ягоды — на 63 %, растительные масла — на 14 %, мясопродукты — на 21 %, субпродукты — на 63 %, рыбопродукты — на 14 %, молокопродукты — на 27 %, яйца — на 16,2 %.

Известно, что овощи, фрукты и ягоды содержат более 100 разнообразных соединений, которые защищают организм от многих заболеваний [2, 6]. Они являются одним из основных источников поступления в организм человека целого ряда жизненно необходимых витаминов, макро- и микроэлементов. Одним из таких витаминов является фолиевая кислота. Значительное количество витамина В₉ содержится в арбузах, дынях, зеленом горошке, салате, зеленом луке, петрушке, томатах, свекле, моркови, цветной капусте, шпинате и т.п.

Таблица 1

Уровни потребления (г/сутки) основных групп пищевых продуктов (M±m)

Пищевые продукты	Фактическое потребление, г/сутки		Рекомендованный уровень, г/сутки*
	Периоды года		
	летне-осенний	зимне-весенний	
Хлебобулочные продукты в т.ч. бобовые	344,2 ± 53,4 3,9 ± 1,1	379,5 ± 41,3 3,6 ± 1,8	338,08 5,2
Картофель	252,0 ± 32,4	287 ± 22,8	260,27
Овощи, баштанные культуры	249,4 ± 52,1	219,7 ± 54,3	301,36
Фрукты и ягоды	119,2 ± 42,3	65,4 ± 24,8	175,34
Сахар, кондитерские изделия	112,2 ± 35,4	138,3 ± 34,2	101,36
Растительное масло	11,2 ± 3,8	16,7 ± 4,6	19,45
Мясопродукты, в т.ч. субпродукты	102,4 ± 18,4 3,4 ± 1,2	115,3 ± 22,1 4,1 ± 1,3	145,21 10,96
Рыбопродукты	28,4 ± 8,4	30,6 ± 10,1	35,62
Молокопродукты	328,0 ± 42,3	295,2 ± 34,1	406,85
Яйца	21,3 ± 7,2	20,2 ± 6,4	24,10 г

Примечание: * — Набор продуктов питания для работоспособного населения (Постановление Кабинета Министров Украины № 656 от 14.04.2000 г.).

Содержание фолиевой кислоты (мкг) в пищевых рационах населения ($M \pm m$)

Обследованный контингент	Периоды года		Физиологическая потребность
	летне-осенний	зимне-весенний	
Женщины	127,23 ± 15,4	112,62 ± 15,2	200
Мужчины	151,73 ± 7,8	132,14 ± 7,6	250

Примечание: во всех случаях $p < 0,05$.

Ею богаты цитрусовые и другие фрукты [11]. Результаты выполненных исследований свидетельствуют о недостаточном поступлении указанных продуктов не только в зимне-весенний период года, но и в летне-осенний.

Недостаточное содержание в рационах витаминов — актуальная проблема. Известно, что дефицит фолиевой кислоты в организме женщин на ранних сроках беременности может способствовать возникновению врожденных пороков развития у плода, прежде всего дефектов нервной трубки. Исследования последних лет свидетельствуют о том, что недостаточное поступление витамина B_9 с пищевыми рационами повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, онкологической патологии колоректальной локализации, когнитивных нарушений у людей пожилого возраста [6, 7]. По результатам наших исследований, содержание фолиевой кислоты в среднесуточных пищевых рационах взрослого населения Украины находится ниже рекомендованных уровней потребления (табл. 2). В частности, дефицит витамина B_9 среди женщин в летне-осенний

период года составил 36 %, в зимне-весенний период года — 43 %. У мужчин в летне-осенний период года недостаточность фолатов составила 39 %, а в зимне-весенний — 47 %.

Выводы

1. Гигиеническая оценка фактического питания обследованного населения позволила установить несоответствие продуктового набора рекомендованным уровням потребления пищевых продуктов, что может негативным образом влиять на показатели здоровья населения.

2. При проведенном исследовании обнаружен недостаток содержания фолиевой кислоты в среднесуточных пищевых рационах населения обоих полов. Причем дефицит витамина B_9 отмечался как в зимне-весенний, так и в летне-осенний периоды года.

3. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что соблюдение принципов рационального питания является необходимым условием обеспечения здоровья населения и активного долголетия.

ЛИТЕРАТУРА

1. План действий для Глобальной стратегии по профилактике неинфекционных болезней и борьбе с ними на 2008–2013 гг. Всемирная организация здравоохранения, 2008 г. [Электронный ресурс]. (Режим доступа: <http://www.who.int/nmh/publications/789241597418/en/index.html>).
2. Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья: утверждена Всемирной ассамблеей здравоохранения, резолюция 57.17 от 22 мая 2004 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf).
3. Микронутриенты в питании здорового и больного человека / [В.А. Тутельян, В.Б. Спиричев, Б.П. Суханов, В.А. Кудашева]. – М.: Колос, 2002. – 423с.
4. Изучение витаминного статуса и обеспеченности микро- и макроэлементами отдельных групп людей в различные периоды времени после аварии на ЧАЭС / В.Б. Спиричев, Г.В. Донченко, Н.В. Блажеевич, Ю.М. Пархоменко [и др.] // Укр. біохім. журн. – 2006. – 78, N 2. – С. 5–26.
5. Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий / под ред. A. Robertson, C. Tirado, T. Lobstein [et al.]. // Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия, 2005. — № 96.
6. Фолиевая кислота – жизненно важный витамин / И.Б. Ершова, А.А. Мочалова, Н.А. Белых, Т.А. Ширина, Л.И. Гаврыш // Новости медицины и фармации. – 2007. – № 12 (218). – С. 8–9.
7. Антитератогенна дія фолієвої кислоти та її роль в запобіганні злоякісних пухлин і серцево-судинних захворювань / І.Р. Барияк, В.С. Качура, Л.В. Неумержицька, Г.М. Кузнецова // Современные проблемы токсикологии. – 2002. – № 2. – С. 7–14.
8. Набори продуктів харчування, набори непродовольчих товарів та набори послуг для основних соціальних і демографічних груп населення: затверджено постановою Кабінету Міністрів України N 656

- від 14 квітня 2000 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=656-2000-%EF>.
9. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: затверджено Наказом МОЗ України № 272 від 18.11.1999 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0834-99>.
10. Гуліч М. П. Задачі гігієни харчування в XXI столітті / М. П. Гуліч // Харчування як фактор формування здоров'я населення: міжнар. наук.-практ. конф.: тези доп. – К., 2003. – С. 56.
11. Рациональная витаминпрофилактика и витаминотерапия / под ред. Г.В. Донченко – К.: Здоров'я, 2008. – 407с.

Стан фактичного харчування населення України та вміст фолієвої кислоти

Л.В. Москальчук

*Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування
Міністерства охорони здоров'я України*

Резюме. Матеріали і методи. В статті представлені дані дослідження фактичного харчування дорослого населення України методом 24-годинного відтворення харчування за допомогою спеціально складеної анкети. Проведений розрахунок та оцінка продуктового набору українців, аналіз вмісту в раціонах фолієвої кислоти за показником норм вітаміну, регламентованого діючим нормативним документом. У дослідженні взяло участь доросле населення України віком від 25 до 65 років.

Отримані результати. Дослідження показало невідповідність продуктового набору рекомендованим рівням споживання харчових продуктів. За результатами виконаної роботи виявлений дефіцит надходження фолієвої кислоти з харчовими раціонами обстежених.

Висновки. Нераціональне харчування, в тому числі недостатнє забезпечення населення фолатами, є фактором ризику розвитку у населення дефіцитних станів і залишається важливою проблемою суспільної охорони здоров'я. Ключові слова: раціони харчування, групи харчових продуктів, доросле населення, фолієва кислота.

State real nutrition of Ukraine and folic acid

L.V. Moskalchuk

State Research Center for Food Hygiene Ministry of Health of Ukraine

Summary. Materials and Methods. This paper presents the study of actual nutrition adult population of Ukraine by 24-time playback food using a specially compiled profiles. Our calculation and evaluation of food packages Ukrainian, analysis of the content in the diets of folic acid in terms of vitamins, regulated by existing regulations. In a study participated Ukraine's adult population aged 25 to 65 years.

The results. The study found non-compliance of the product set recommended levels of consumption of food. The diets of most individuals surveyed were characterized by insufficient intake of foods that are the main source of complete protein and excessive use of products with a high energy value. Based on the results of the work done is found a deficit of receipt of folate from the diet of patients both sexes in winter-spring and summer-autumn seasons. Fruits and vegetables are the main sources of folate, also failed to meet the recommended daily amount of use.

Conclusions. Unhealthy diet, including inadequate provision of population folate is a risk factor in the population deficient conditions and remains an important public health problem.

Key words: diet, food groups, adult population, folic acid.

Надійшла до редакції 20.05.2014