

Приведены виды питания принятые в мире, его биологическое действие на организм человека. Описаны функции пищи. Описаны основные аспекты Концепции питания Российской Федерации, показан рацион питания населения, как России, так и Беларуси. Даны основные рекомендации здорового питания.

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

**РУП «Научно-практический центр Национальной академии наук
Беларуси по продовольствию», г. Минск, Республика Беларусь**

***З.В. Ловкис**, заслуженный деятель науки Республики Беларусь,
член-корр. НАН Беларуси, доктор технических наук, профессор,
генеральный директор*

***Е.П. Франко**, кандидат технических наук, заместитель начальника отдела питания*

Традиционно связь между питанием и здоровьем основывалась на научных данных, касающихся дефицита питательных макро- и микроэлементов. Для профилактики дефицита необходимо иметь достаточное количество пищи, одновременно и безопасной, и здоровой, но слишком большое количество одних продуктов в сочетании со слишком малым количеством других продуктов повышает риск развития заболеваний.

В зависимости от различности регионов стран рекомендации по потреблению продуктов питания абсолютно разные и зависят от разнообразия имеющегося в наличии ассортимента продуктов питания. Например, можно пропагандировать потребление ржаного хлеба в некоторых районах Северной Европы, но, поскольку рожь выращивается не во всех регионах, было бы нереально ожидать, что ржаной хлеб будут регулярно есть во всех местных общинах.

В Северной Европе рацион питания традиционно беден овощами и фруктами и богат насыщенными жирами, которые потребляются главным образом с мясом и молочными продуктами. Существование же так называемого средиземноморского рациона питания, напротив, возможно благодаря изобилию продуктов с низким содержанием насыщенных жиров и растительных продуктов, выращенных на юге. Хотя в некоторых странах Средиземноморья неинфекционные заболевания и остаются главной причиной преждевременной смертности, все же показатели смертности от этих заболеваний там ниже, чем в целом по Европе.

Поэтому в Южной Европе рекомендации в отношении питания могут помочь сохранить, поддержать и развивать здоровые традиционные привычки, такие как потребление больших количеств зерновых и бобовых продуктов, овощей, фруктов, рыбы и оливкового масла. В других странах рекомендации в отношении питания могут стать стимулом к осуществлению перемен, в особенности к снижению потребления насыщенных жиров и увеличению потребления овощей и фруктов.

Чтобы эти рекомендации были осуществимы и могли действительно реализоваться, в них должна учитываться структура фактического питания в каждой стране. Прежде чем приступать к разработке рекомендаций в отношении питания, медицинским работникам необходимо изучить показатели преждевременной смертности, данные заболеваемости и имеющиеся данные о рационах питания и состоянии питания, чтобы их рекомендации соответствовали местным условиям. Существует виды питания, приведенные в табл. [1].

Постановлением Правительства Российской Федерации от 10 августа 1998 г. № 917 была одобрена Концепция государственной политики в области здорового питания населения России. В состав координационного Совета, как ответственного за здоровое питание, входят 200 научно-исследовательских институтов, высших учебных заведений и других органов Госстандарта и Роспотребнадзора.

Биологическое действие	Назначение питания	Разновидность питания	Группы населения
Специфическое	Профилактика алиментарных заболеваний	Рациональное	Здоровые
Неспецифическое	Профилактика заболеваний неспецифической (много-факторной) природы	Превентивное	Группы риска
Защитное	Профилактика профессиональных заболеваний	Лечебно-профилактическое	Группы с вредными и чрезвычайно вредными условиями труда
Фармакологическое	Возобновление нарушенного болезнью гомеостаза и деятельности функциональных систем организма	Диетическое (лечебное)	Больные

В соответствии с общепринятыми нормами выделяют структуру питания (схема приведена на рис. 1).

Из структуры питания следует, что у пищи 3 основные функции:

- 1) энергетическая;
- 2) пластическая;
- 3) биорегуляторная.

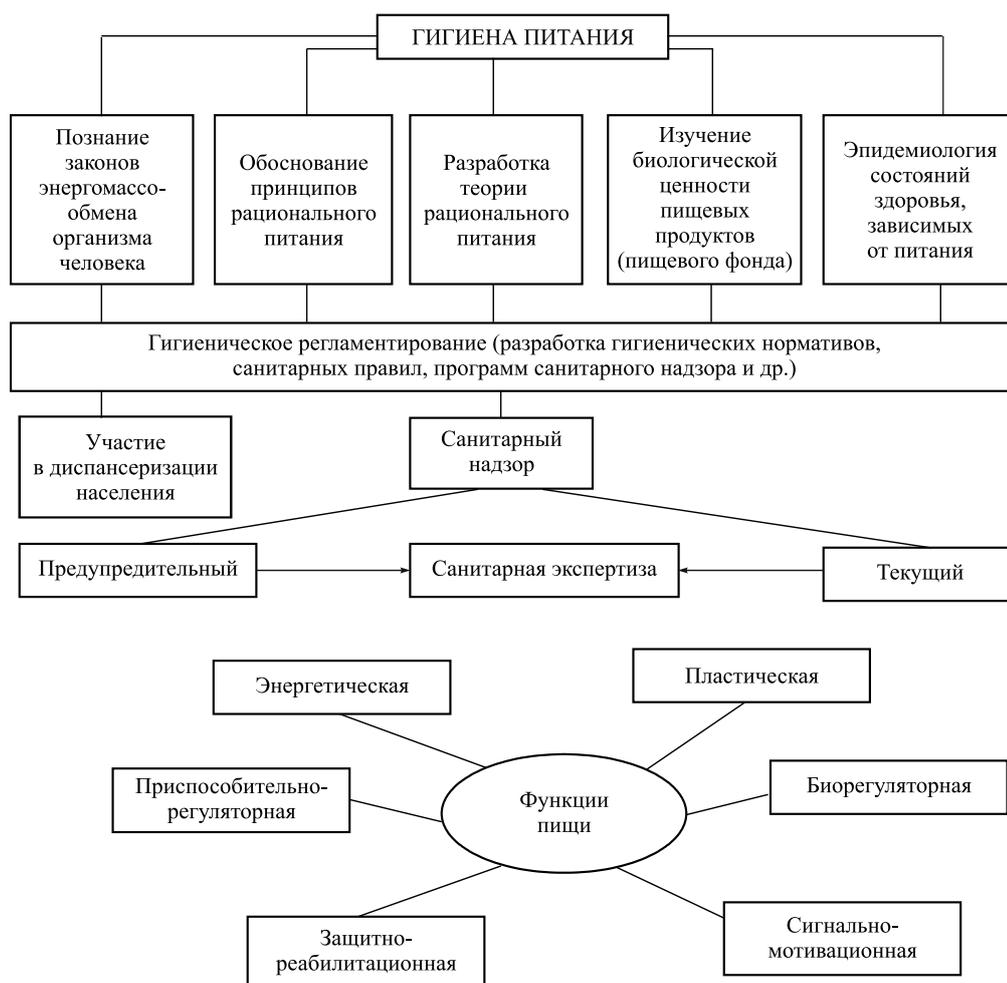


Рис. 1. Общая структура гигиены питания

Целями государственной политики в области здорового питания как в Беларуси, так и в России являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием.

Основными задачами государственной политики Республики Беларусь, так же как и России, в области здорового питания являются:

- ♦ расширение отечественного производства основных видов продовольственного сырья, отвечающего современным требованиям качества и безопасности;
- ♦ развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами, специализированных продуктов детского питания, продуктов функционального назначения, диетических (лечебных и профилактических) пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище, в том числе для питания в организованных коллективах (трудовые, образовательные и др.);
- ♦ разработка и внедрение в сельское хозяйство и пищевую промышленность инновационных технологий, включая био- и нанотехнологии;
- ♦ совершенствование организации питания в организованных коллективах, обеспечение полноценным питанием беременных и кормящих женщин, а также детей в возрасте до 3 лет, в том числе через специальные пункты питания и магазины, совершенствование диетического (лечебного и профилактического) питания в лечебно-профилактических учреждениях как неотъемлемой части лечебного процесса;
- ♦ разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания;
- ♦ мониторинг состояния питания населения.

Анализ литературных источников показал, что за прошедшие годы в России отмечены улучшения в области питания населения за счет изменения структуры потребления пищевых продуктов (увеличения доли мясных и молочных продуктов, фруктов и овощей), разработано свыше 4000 пищевых продуктов, обогащается биологически ценными компонентами до 40 % продуктов детского питания, около 2 % хлебобулочных изделий и молочных продуктов, а также безалкогольных напитков.

Произошли положительные сдвиги в организации детского и диетического (лечебного и профилактического) питания. В ряде регионов значительно возросла распространенность грудного вскармливания, однако в целом по России только 41 % детей до 3 месяцев получают грудное молоко.

Налажено производство отечественных продуктов для вскармливания детей раннего возраста, в том числе адаптированных, и продуктов специального лечебного питания. С 2008 года в ряде регионов России реализуются пилотные проекты, направленные на совершенствование системы организации школьного питания.

В Беларуси с 2009 года через центры здоровья реализуются мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака, а также на снижение заболеваемости и смертности от наиболее распространенных заболеваний.

Однако, несмотря на положительные тенденции в питании населения, смертность от хронических болезней, развитие которых в значительной степени связано с алиментарным фактором, остается значительно выше, чем в большинстве европейских стран.

Питание большинства взрослого населения не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов, недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирению, распространенность которых за последние 8-9 лет возросла с 19 до 23 %, увеличивая риск развития сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других заболеваний.

Значительная часть работающего населения лишена возможности правильно питаться в рабочее время, особенно это касается малых и средних предприятий, что неблагоприятно сказывается на здоровье работающих [3].

Одним из наиболее эффективных направлений деятельности по формированию здорового образа жизни является информационная работа, которая регламентируется приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15.12.2009 г. № 1160 «Об информационной работе с населением Республики Беларусь» — это: взаимодействие со СМИ, использование возможностей Интернет-ресурсов — размещение информации на сайтах Министерства здравоохранения, организаций здравоохранения, органов государственного управления, демонстрация социальной рекламы, проведение консультаций, Дней здоровья, массовых мероприятий — выставок, конкурсов, акций, кампаний по пропаганде здорового образа жизни.

В 2012 году в Беларуси проведено 27 Единых дней здоровья, в рамках которых в республике состоялось 4885 акций и дней здоровья. С целью информирования населения было организовано 3841 выступление по телевидению и 13661 выступление по радио, в печати опубликовано 3709 статей по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и зависимостей.

Пищевой рацион населения в России и Беларуси состоит из следующего набора нутриентов (рис. 2):

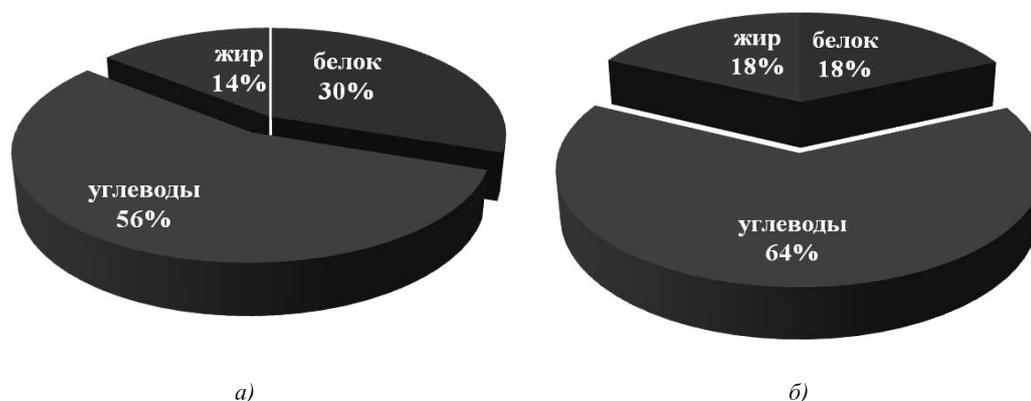


Рис. 2. Пищевой рацион населения:
а) России [4]; б) Беларуси [5]

Как видно, из данных представленных на рис. 2, потребление жиров и белка у населения Беларуси одинаковое (18 %), тогда как в России потребление белка превышает потребление жира (30 % и 14 % соответственно).

По данным Белорусского статистического комитета (Белстат) за прошедший год потребление мяса в Беларуси составило 240 г при рациональной норме потребления 190 г в день. При подсчете данных к мясу относили говядину, свинину, мясо птицы и баранину (только чистое мясо, без учета сосисок и колбас).

Среднестатистический белорус съедает всего 100 г говядины в месяц (по данным Белстата), а следует потреблять 2 кг (предпочтение отдается более дешевой свинине и мясу бройлеров).

Потребление яиц населением Беларуси составляет 6 шт в неделю, при норме 5 шт в неделю [5].

За 2013 год потребление картофеля составило 500 г в день на человека, при норме порций 350 г, что остаётся достаточно высоким показателем. Причем, как поясняют в Белстате, в это количество входит и картофель обжаренный, обсушенный, то есть всеми любимые чипсы.

Призывы диетологов есть больше овощей в прошлом году увенчались успехом. Их потребление составило 400 г в день (помидоры, огурцы, морковь, капуста, лук и другие овощебахчевые).

А вот чего жители нашей страны недоедают, так это фруктов и ягод. Съедается по 160 г яблок, груш, бананов, апельсинов, мандаринов, винограда, сливы и вишни в день, а норма потребления 270 г. Кажется, разница в 110 г не такая и большая, но для организма эти недостающие граммы очень важны.

Молочных продуктов белорусы стали потреблять меньше (норма 970 г в ден). Это примерно 50 г сыра, 80 г сметаны, 15 г масла, 100 г творога, стаканчик мороженого, 2,5 стакана молока

и стакан кефира на одного человека за сутки. Белорусы заметно отстают от этих объемов, потребляя всего 690 г молочных продуктов в день [5]

Таким образом, лишних 50 г мяса, 150 г картофеля и почти половину яйца в день вместо 110 г фруктов и ягод и 280 г молочных продуктов [6].

Каждая из функций пищи выполняется благодаря набору пищевых веществ, которые поступают в организм человека с пищей. На рис. 2 приведен механизм, который показывает, какие именно нутриенты за что отвечают.



Рис. 3. Механизм действия нутриентов

При соблюдении правил употребления нутриентов организм человека оздоравливается.

В диетологии существуют основные принципы здорового питания:

1. Необходимо употреблять питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.
2. Несколько раз в день есть хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
3. Несколько раз в день употреблять разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).
4. Поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных.
5. Контролировать потребление жиров (не более 30 % суточной энергии) и заменять большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами.
6. Заменять жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
7. Употреблять молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли.
8. Выбирать такие продукты, в которых низкий уровень содержания сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
9. Выбирать пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.
10. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10 г алкоголя каждая) в день.
11. Готовить пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Голка, Н.В.* Питание и здоровье населения. Основы рационального питания. Влияние питания на общее и стоматологическое здоровье населения. Биобезопасности питания / Н. В. Голка // Презентация, 2013. — сл. 50.
2. Общие ресурсы по питанию [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.rg.ru>. Дата доступа 18.02.2014.
3. Здоровое питание [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.zdoroviedetey.ru>. Дата доступа 18.02.2014.
4. *Лысиков, Ю.А.* Энергетический обмен у спортсменов. Презентация Лаборатории спортивного питания Института Питания РАМН / Ю.А. Лысиков // М., 2012. — сл. 45.
5. Государственный доклад «О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2012 году», Минск : Государственное учреждение «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», 2013. — 193 с.
6. Руководство программы СИНДИ по питанию. Всемирная организация здравоохранения, Копенгаген, 2000. — 42 с.

Рукопись статьи поступила в редакцию 14.05.2014

Z.V. Lovkis, E.P. Franko

NATION HEALTH IN A HEALTHY FOOD

Food kinds accepted in the world, its biological action on a human body are resulted. Food functions are described. The basic aspects of the Concept of a food of the Russian Federation are described, the population food allowance, as the Russian Federation, and Republic Belarus is shown. The basic recommendations of a healthy food are given.

УДК 663.81

Работа посвящена анализу рынка плодоовощных консервов Республики Беларусь. В статье приведены данные динамики развития производства, импорта и экспорта консервированной продукции: плодоовощных консервов, соковой продукции и детского питания на плодоовощной основе.

На основании проведенного анализа, с учетом имеющихся производственных и технологических резервов, предлагаются рекомендации по дальнейшему развитию консервной отрасли республики с учетом наращивания объема экспорта в структуре всей производимой продукции.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ПЛОДООВОЩНОЙ ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЙ ОТРАСЛИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

РУП «Научно-практический центр Национальной академии наук Беларуси по продовольствию», г.Минск, Республика Беларусь

А.А. Шепшелев, заместитель генерального директора по научной работе, кандидат технических наук;

К.И. Жакова, ученый секретарь, кандидат технических наук

Белорусский государственный концерн пищевой промышленности «Белгоспищепром»

Е.А. Андреева, начальник сектора консервной отрасли

Крупномасштабное техническое переоснащение отрасли, проведенное в рамках реализации мероприятий Программы развития производства плодоовощных консервов в Республике Беларусь