

УДК 613.2-058

*У.М. Лебедева, К.М. Степанов, А.М. Лебедева,
Р.И. Платонова, М.Н. Петрова, И.З. Борисова*

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ЯКУТИИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья населения в суровых климатогеографических условиях Севера является приоритетной стратегической задачей исполнительных властей, медицинской науки, практического здравоохранения и инновационного развития региона, а обеспечение качественным питанием – одной из составляющих национальной безопасности и показателем уровня жизни населения. Между тем, недостаточное формирование навыков здорового образа жизни и культуры питания, а также ухудшение качества продуктов питания становятся основной проблемой, требующей особого внимания при формировании здоровья и политики здорового питания в республике.

Целью настоящего исследования явилась оценка фактического питания и пищевых привычек среди населения Якутии. Представлены результаты оценки фактического питания населения в различных медико-экономических группах республики (промышленная, сельская, арктическая) методом частотного анализа потребления продуктов питания. Выборка исследования составила 6760 чел. взрослого населения. По стандартизованным методам определения частоты потребления и суточного воспроизведения питания

ЛЕБЕДЕВА Ульяна Михайловна, к.м.н., руководитель Центра лечебного и профилактического питания, НИИ здоровья СВФУ имени М.К. Аммосова. Адрес: 677000, г. Якутск, ул. Кулаковского, 46. Тел.: +79246629041. E-mail: ulev@bk.ru

LEBEDEVA Ul'iana Mikhailovna – Candidate of Medical Sciences, Head of the Center of Medical and Preventive Nutrition, Research Institute of Health, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. 677000, Yakutsk, ul. Kulakovskogo, 46. Phone: +79246629041. E-mail: ulev@bk.ru

СТЕПАНОВ Константин Максимович – д.с-х.н., доцент, главный научный сотрудник Центра питания НИИ здоровья СВФУ имени М.К. Аммосова. Адрес: 677000, г. Якутск, ул. Кулаковского, 46. Тел.: +79141070554. E-mail: stenko07@mail.ru

STEPANOV Konstantin Maksimovich – Doctor of Agricultural Sciences, Associate Professor, Senior Researcher, Centre for Nutrition, Research Institute of Health, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. 677000, Yakutsk, ul. Kulakovskogo, 46. Phone: +79141070554 E-mail: stenko07@mail.ru

ЛЕБЕДЕВА Айина Михайловна – студентка, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова. Адрес: 117997, Москва, ул. Островитянова, дом 1. E-mail: alev@bk.ru. +79167097620,

LEBEDEVA Aina Mikhailovna – student, Pirogov Russian National Research Medical University. 117997, Moscow, ul. Ostrovityanova, 1. Phone: +79167097620. E-mail: alev@bk.ru

ПЛАТОНОВА Раиса Ивановна – д.п.н., доцент, профессор СВФУ имени М.К. Аммосова. 677000, г. Якутск, ул. Каландаришвили, дом 21/1. Тел.: +79142712446. E-mail: platonova_raisa@mail.ru

PLATONOVA Raisa Ivanovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. 677000, Yakutsk, ul. Kalandarishvili, 21/1. Phone: +79142712446. E-mail: platonova_raisa@mail.ru

ПЕТРОВА Милана Николаевна – к.м.н., доцент Медицинского института Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Адрес: 677016 г. Якутск, ул. Ойунского, д. 27. Тел.: +7924-660-21-63. E-mail: mnpetrova@gmail.com

PETROVA Milana Nikolaevna – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. 677016 Yakutsk, ul. Oyunskogo, 27. Phone: +7924-660-21-63. E-mail: mnpetrova@gmail.com

БОРИСОВА Изабелла Захаровна – к.п.н., доцент Медицинского института Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова, руководитель проекта. 677016 г. Якутск, ул. Ойунского, д. 27. Тел.: 89142255596. E-mail: isborissova@mail.ru,

BORISOVA Isabella Zakharovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, project manager. Phone: 89142255596, 677016 Yakutsk, ul. Oyunskogo, 27. E-mail: isborissova@mail.ru

установлены основные параметры и компоненты фактического питания и пищевых привычек. Выявлено недостаточное потребление таких продуктов питания, как молочные, рыбные, мясные продукты, в том числе продуктов, изготовленных из местного продовольственного сырья, и национальных блюд. Полученные результаты являются медико-биологическим обоснованием для поиска путей оптимизации структуры питания населения, создания специализированных продуктов функционального назначения и профилактики состояний и заболеваний, связанных с нарушением питания и определяют инновационное развитие республики в вопросах разработки биотехнологий производства оздоровительных продуктов для различных групп населения.

На сегодняшний день результаты этих исследований формируют фундаментальную научную базу для разработки концептуальных документов, нормативно-правовых актов и учебно-методических комплексов в области оптимизации структуры питания, обеспечения продуктами питания и формирования навыков и повышения культуры питания среди населения Якутии.

Ключевые слова: Якутия, традиционный тип питания, питание населения, фактическое питание, пищевые привычки, эпидемиологические исследования, потребление пищевых продуктов, национальные блюда, навыки питания, культура питания.

*U.M. Lebedeva, K.M. Stepanov, A.M. Lebedeva,
R.I. Platonova, M.N. Petrova, I.Z. Borisova*

Food culture in Yakutia: current state, problems and prospects of development

Abstract. Preserving and improving health of the population in severe climatic and geographical conditions of the North is a priority strategic task of the executive power, medical science, practical health care and innovative development of the region; and providing with high-quality food is a matter of ensuring the national security and increasing the living standards of the population. Meanwhile, insufficient skills of a healthy lifestyle and food culture, as well worse food products have become the main problem requiring special attention when enhancing health and introducing the healthy food policy in the republic.

The purpose of this study is an assessment of the actual nutrition and dietary habits in the population of Yakutia. The article presents the results of assessing the actual nutrition of the population in different medico-economic zones of the republic (industrial, agricultural, Arctic) with the frequency analysis of food consumption. The survey covered 6,760 adults and 3,760 children. The basic parameters and components of actual nutrition and eating habits are determined by standardized methods of evaluating the frequency of consumption and daily reproduction of food. The survey established insufficient consumption of such food products as milk, fish and meat, including local products and traditional dishes. The data obtained serve as a medical-biological justification for searching the ways of optimizing nutrition of the population, creating specialized products with a functional purpose and preventing the states and diseases connected with malnutrition. They also define the innovative development of the republic in the sphere of biotechnologies for producing specialized foods for various groups of the population. The results of studying the chemical composition most-used wild edible plants of Yakutia are given.

Currently, the results of these studies form a fundamental scientific base for development of conceptual documents, regulatory legal acts, educational and methodical complexes in the field of optimizing food patterns, providing food products and forming skills aimed at improved food culture in the population of Yakutia.

Keywords: Yakutia, traditional nutrition, nutrition of the population, actual nutrition, eating habits, epidemiological studies, consumption of food, traditional dishes, food skills, food culture.

Актуальность. Многочисленными крупномасштабными эпидемиологическими исследованиями выявлены факторы, которые больше всего влияют на здоровье. Ключевым из них является питание [1, 2]. Существует мнение, что именно традиционный тип питания, характерный для того или иного субъекта, и является оптимальным, так как полностью отвечает потребностям организма в определённых географических и климатических условиях. Для каждой территории характерны свои гастрономические особенности [3, с. 60; 4]. В любом регионе они формировались под воздействием множества факторов: климата, особенностей местности, набора доступных источников пищи. В прошлом это приводило к тому, что рацион был адаптирован под

потребности людей, живущих в разных широтах, и должен был давать организму именно те элементы, которые способствуют выживанию в данных условиях [1, 4]. В современной российской действительности «историческое» питание приобрело кардинально другие свойства. Традиционный для Севера рацион, основанный на жирных животных продуктах, который раньше помогал поддерживать теплообмен, сегодня стал причиной распространения болезней сердца и сосудов, массового ожирения.

Фактически у нас в стране есть традиции питания. Но что у нас нет культуры потребления продуктов, под которой в современном мире понимают здоровое сбалансированное питание.

В связи с этим целью настоящего исследования явилась оценка фактического питания и пищевых привычек среди населения Якутии по частоте потребления отдельных продуктов питания, в том числе – национальных блюд народов Севера.

Материалы и методы исследования. Оценка фактического питания и пищевых привычек проведена методом частоты потребления пищевых продуктов и проводилась по 51 группе продуктов, в том числе – 12 национальных блюд. В исследовании участвовало взрослое население в возрасте от 18 до 75 лет, проживающее в трех медико-экономических группах республики (сельской, промышленной и арктической). Выборка составила 6760 человек.

Результаты. Оценка уровня культуры питания населения определялась по частоте потребления отдельных продуктов и включала, например, вопрос: «Как часто вы употребляете отдельные продукты питания?» с вариантами ответов: «ежедневно», «несколько раз в неделю», «1-2 раза в неделю» и «редко или никогда».

В целом потребление отдельных продуктов питания составило: хлеба пшеничного – 77,9 %, круп и макарон – 71,9 %, мяса – 62,9 %, масла растительного – 62,1 %, сахара – 56,6 %, масла сливочного – 48,8 %, сладостей – 46,9 %. При этом женщины потребляют пшеничный хлеб реже, чем мужчины: 75,4 % и 82,0 % соответственно.

Как показало исследование, 62,9 % опрошенного населения потребляют мясо ежедневно. При этом между женщинами и мужчинами четких различий в потреблении мяса не выявлено.

В отношении потребления рыбы и рыбопродуктов выявлены следующие параметры: из всего количества обследованных только 18,0 % мужчин и женщин потребляют рыбу «ежедневно», при том, что мужчины потребляют рыбу чаще, чем женщины: 24,6 % и 15,9 % соответственно. В течение недели печень включают в рацион питания лишь 29 % и 30,5 % жителей в зависимости от медико-экономической группы проживания, из них употребляют ежедневно 1,7 %, несколько раз в неделю – 6,2 % и 1-2 раза в неделю – 21,3 % обследованного населения. Молоко ежедневно употребляют всего 11,3 % опрошенных. При этом надо заметить, что кисломолочные продукты (кефир, йогурт) потребляются очень редко 62,5 % опрошенных, и при потреблении предпочтение отдается местной продукции. Выявлено, что 58,5 % женщин и 34,7 % мужчин потребляют творог и сметану редко или совсем не едят. Такие продукты питания, как картофель и свежие овощи, зелень потребляют «несколько раз в неделю» 43,1 % и 39,1 % мужского и женского населения соответственно. Свежие фрукты в свой рацион включают 1-2 раза в неделю 36,7 % респондентов. Согласно рекомендациям по питанию, основу здорового питания составляет регулярное потребление различных круп. Ежедневно крупу потребляет 71,9 % респондентов, при этом мужчины потребляют данный продукт чаще, чем женщины: 56,1 % и 33,6 % соответственно.

По результатам исследования установлено, что 48,8 % обследованного населения потребляют сливочное масло «ежедневно», при этом между женщинами и мужчинами четких различий в потреблении не выявлено.

Что касается такого продукта питания, как растительное масло, незаменимого источника витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, то доля лиц, потребляющих данный продукт 3-6 раз в неделю, составляет 62,1 %. 56,6 % опрошенных потребляют сахар «ежедневно». Доля лиц, употребляющих сахар «редко или никогда», составляет 30,5 %, при этом женщины чаще потребляют сахар, чем мужчины: 86,2 % и 68,0 % соответственно.

Большинство респондентов (93,8 %) потребляют чай «ежедневно», различий в потреблении чая в зависимости от пола не выявлено. 23,8 % опрошенных ответили, что потребляют напиток кофейный злаковый «ежедневно», 76,2 % кофе никогда не потребляют. При этом кофе чаще потребляют мужчины, чем женщины: 55,3 % и 38,4 % соответственно. Что касается потребления

газированных напитков, то больше половины опрошенного населения (86,3 %) предпочитают не пить данные напитки. Соки плодоовощные и напитки витаминные ежедневно потребляют 15,2 % опрошенных, редко – 29,3 % респондентов.

Отдельно необходимо выделить частоту потребления продуктов питания из местного продовольственного сырья или национальных блюд, которые условно можно разделить на 3 группы продуктов: мясные (сохатина, оленина, зайчатина, хаан (кровяная колбаса), потроха (похлебка); молочно-кисломолочные продукты (күөрчэх, суорат, быыппах, кумыс); мучные (олады, баахыла, саламаат). Частота их употребления очень низкая, лишь 40,2 % опрошенных ответили, что олады употребляют 1-2 раза в неделю.

Заключение. Оценка фактического питания и пищевых привычек с использованием частотного метода изучения потребления продуктов питания выявила крайне недостаточное потребление полезных для жизнедеятельности населения основных продуктов питания, таких, как молочные, рыбные, мясные продукты. В среднем доля ежедневного употребления этих продуктов питания составляет от 11,3 % (молоко и молочные продукты) до 37,1 % (рыбные продукты) 1-2 раза в течение недели. В зависимости от зоны проживания меняется и частота потребления различных видов продуктов. В арктической зоне население в основном редко видит молоко и молочные продукты, овощи, фрукты и зелень, но и свою местную продукцию они употребляют редко: 6,3 % – рыбу и 62,9 % – оленину соответственно. В то же время для населения арктической зоны отмечено повышенное потребление сахара и кондитерских изделий, 56,6 % и 35,5 % соответственно. При этом женщины чаще потребляли сахаросодержащие продукты, чем мужчины: 86,2 % и 68 % соответственно.

Вышеуказанные результаты позволяют с определенной степенью судить о неадекватно сформированной культуре питания населения Якутии, в том числе по гендерным признакам. Эти данные смогут способствовать разработке рекомендаций по повышению культуры питания.

Статья выполнена в рамках проекта «Проблема валоризации и популяризации культуры питания народов Севера в современных условиях (на примере Якутии)» (поддержан РГНФ, заявка № 17-21-08001).

Литература

1. Лебедева, У.М. Научно-методическое и инновационное обеспечение оптимизации питания населения Республики Саха (Якутия) / Лебедева У. М. и др. // Вопросы питания. – 2014. – № 3. – С. 25-27.
2. Лебедева, У.М. Основы рационального питания населения Якутии / У.М. Лебедева, А.Ф. Абрамов. – Якутск, 2015. – 248 с.
3. Лебедева, У.М. Эпидемиологическая оценка фактического питания и пищевых привычек среди различных групп населения Республики Саха (Якутия) / У.М. Лебедева и др. // Питание и здоровье: сб. статей Международного конгресса; Международной конференции детских диетологов и гастроэнтерологов. – М.: Издательский дом «Династия», 2013. – 124 с.
4. Role of products from local raw materials in a food allowance of the population of the North [Electronic resours] / K.M. Stepanov, U.M. Lebedeva, M.P. Dyachkovskaya, A.M. Dokhunaeva, L.S. Zakharova, A.V. Chugunov, S.T. Efremova // News of science and education (ISSN 2312-2773). – London, 2014. – № 9. URL: <http://www.bl.uk>.

References

1. Lebedeva, U.M. Nauchno-metodicheskoe i innovatsionnoe obespechenie optimizatsii pitaniia naseleniia Respubliki Sakha (Iakutiia) / U.M. Lebedeva i dr. // Voprosy pitaniia. – 2014. – № 3. – S. 25-27.
2. Lebedeva, U.M. Osnovy ratsional'nogo pitaniia naseleniia Iakutii / U.M. Lebedeva, A.F. Abramov. – Iakutsk, 2015. – 248 s.
3. Lebedeva, U.M. Epidemiologicheskaiia otsenka fakticheskogo pitaniia i pishchevykh privyчек sredi razlichnykh grupp naseleniia Respubliki Sakha (Iakutiia) / U.M. Lebedeva i dr. // Pitanie i zdorov'e: sb. statei Mezhdunarodnogo kongressa; Mezhdunarodnoi konferentsii detskikh dietologov i gastroenterologov. – M.: Izdatel'skii dom «Dinastiia», 2013. – 124 s.
4. Role of products from local raw materials in a food allowance of the population of the North [Electronic resource] / K.M. Stepanov, U.M. Lebedeva, M.P. Dyachkovskaya, A.M. Dokhunaeva, L.S. Zakharova, A.V. Chugunov, S.T. Efremova // News of science and education (ISSN 2312-2773). – London, 2014. – № 9. URL: <http://www.bl.uk>.