

Рациональное питание

Питание — один из неотъемлемых факторов жизни. Древние утверждали, что «человек есть то, что он ест». Пищевые вещества практически полностью определяют физическую, умственную работоспособность. Здоровье человека в значительной степени зависит от его пищевого статуса. Любое отклонение от так называемой формулы сбалансированного питания приводит к определенному нарушению функций организма, особенно если эти отклонения достаточно выражены и продолжительны. Пища имеет глубокое влияние на развитие, рост, заболеваемость, смертность, не только во внутриутробном развитии и в раннем младенчестве, но и на болезненность, физическую и умственную способность в течение всей жизни

Соответственно количество и вид потребляемых продуктов питания являются важными факторами, определяющими общее состояние человека. Хорошее здоровье стало показателем уровня жизни современных людей, и поддержание его должно быть первостепенной социальной задачей. Снижение заболеваемости населения, предупреждение хронического течения патологических процессов в зрелом возрасте выгодно экономически, так как уменьшает в последствии расходы, связанные с оказанием медицинской помощи, предотвращает материальный ущерб, вследствие потери трудоспособности. Следовательно, экономически выгодным становится и правильное рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

Рациональное питание – это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении. Рациональное питание способно предотвратить или замедлить развитие многих заболеваний, причем не только болезней желудочно-кишечного тракта.

Основные принципы рационального питания следующие:

- полное удовлетворение энергетических, пластических и др. потребностей организма;
- обеспечение адекватного уровня обмена веществ;
- поступление в достаточном количестве витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других *эссенциальных* (необходимых) компонентов пищи (*нутриентов*).

Основными критериями рационального питания служат:

- *сбалансированность* — питание, в котором имеются адекватные соотношения белков, жиров, углеводов и др. нутриентов в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей;
- *правильный режим питания*.

Неправильное питание – физическое состояние, возникающее в результате неверно составленного рациона или неспособности организма всасывать или усваивать питательные вещества. Существуют следующие формы неправильного питания:

- *переедание*: потребление большего числа калорий, чем того требует организм, что приводит к ожирению;
- *недоедание*: недостаточное потребление калорий и питательных веществ, что приводит к избыточной потере веса и/или дефициту питательных веществ в организме.

Надо отметить, что в течение последних 10-15 лет отмечают постоянное ухудшение структуры питания населения России. До 90% населения имеет дефицит аскорбиновой кислоты, 30-40% — витаминов групп В и Е, в ряде регионов выявлен практически 100% дефицит селена и йода, более 50% населения получают недостаточное количество клетчатки. За последние десятилетия произошло резкое снижение потребления основных продуктов (мясных, молочных продуктов,

рыбы и рыбопродуктов, растительного масла, фруктов, овощей), которые являются источником белка, витаминов, микроэлементов.

Остро встала проблема дефицита железа алиментарного происхождения: до 30% россиян имеют клинические проявления этого состояния и еще примерно 20-30% — субклинические. Дефицит железа — проблема не только РФ, но и многих стран мира. Даже в развитых странах, таких как США, до 50% школьников имеют железодефицитную анемию. По мнению ВОЗ, данная проблема приобрела характер общемировой эпидемии. Во многом развитие этой эпидемии связано с уменьшением мяса в суточном рационе и замене мясного белка другими видами белков.

Большинство регионов РФ характеризуются *эндемическим* (природно-очаговым) дефицитом йода. После распада СССР на государственном уровне в этих регионах не проводится профилактика йододефицитных заболеваний, последствия которых тем страшнее, чем в более раннем возрасте наступил дефицит йода. Данное состояние во время беременности приводит к невынашиванию плода, сразу после рождения — к олигофрении, в раннем детском возрасте — отставанию в умственном развитии, у взрослых людей — повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Отсутствие государственных программ профилактики дефицита йода в эндемических районах принципиально отличает РФ от развитых стран мира, в которых эта профилактика проводится. Между тем, обычно оказывается достаточным введение качественной йодированной соли в рацион питания с тем, чтобы избежать развития алиментарного йододефицита.

Некоторые из регионов РФ характеризуются недостатком фтора, что приводит к более частому развитию кариеса. В отличие от большинства стран мира, в РФ не проводятся государственные программы, направленные на профилактику дефицита фтора. Между тем, в мировой практике для профилактики дефицита фтора используют либо фторированную воду, молоко, соль. Применение фторированного молока является одним из наиболее признанных методов профилактики дефицита фтора, т.к. позволяет человеку самостоятельно выбирать: пользоваться или не пользоваться фторированным молоком. Известно, что избыток фтора, также как и его недостаток, неблагоприятно сказывается на развитии зубов, и может приводить к развитию флюороза. При фторировании водопроводной воды ее вынуждены употреблять все люди, проживающие на данной территории вне зависимости от наличия или отсутствия у них дефицита фтора, что является недостатком данного вида профилактики. Фторсодержащие зубные пасты применяют в качестве средства местной профилактики дефицита фтора, однако их использование невозможно у новорожденных детей, у которых происходит формирование зубного ряда.

В настоящее время из-за сжигания опавших листьев многие из регионов РФ испытывают дефицит селена (в процессе горения селен переходит из усваиваемой формы в неусваиваемую). Возможно, с дефицитом селена связан рост числа онкологических заболеваний, отмечаемый в последнее время.

Большинство регионов РФ, особенно крупные города и промышленные зоны, характеризуются избытком во внешней среде тяжелых металлов, в первую очередь, свинца, неблагоприятно сказывающихся на здоровье населения. Только в странах СНГ до настоящего времени разрешено применение тетраэтилсвинца в качестве добавки к автомобильному топливу для повышения его октанового числа. Свинец, поступающий в окружающую среду в процессе горения топлива, приводит к развитию анемии, откладывается в костях, приводя к их повышенной ломкости.

В некоторых регионах РФ отмечен дефицит питания детей школьного и дошкольного возраста. Дети получают недостаточное количество белков, жиров, углеводов и калорий. Выполненные экспертизы продемонстрировали дефицит витаминов E, B1, B6, PP, а также кальция, фосфора, лактата железа, цинка в ежедневном рационе детей. Отмечены неадекватная организация С-витаминизации, продуктов подвергающихся кипячению, плохое снабжение школ горячей пищей,

недостаточное использование изделий из натурального молока, рыбы, соков, изделий из мяса, масла, овощей, плодов, куриных яиц в рационе школьников.

Тревожным является факт увеличения числа детей с витаминной недостаточностью, в том числе тяжелой степенью ее выраженности. Такая ситуация в последнее десятилетие обусловлена комплексом факторов: снижением качества жизни семей, прогрессирующим ухудшением состояния окружающей среды и повышенным расходом витаминов организмом ребенка в связи со стрессами, необходимостью приспосабливаться к неудовлетворительным условиям окружающей среды, неадекватными школьными нагрузками и частой инфекционной, в первую очередь респираторной, заболеваемостью.

С другой стороны, недостаточность потребления витаминов растущим организмом усиливает действие на ребенка вредных экологических факторов и радиации, увеличивает риск патологических клеточных мутаций, вызываемых ксенобиотиками, нарушает, утяжеляет течение и исход болезней, способствует их хронизации, тормозит процессы роста и биологического созревания детей. В зависимости от региона России дефицит витамина А, каротина, витаминов Е, В₁, В₂, В₆ и фолиевой кислоты наблюдается у значительной (20-50%) части детей.

Потребность в витаминах у беременной женщины возрастает минимум в 1,5 раза. В то же время в современных условиях беременные женщины не только не получают дополнительного количества витаминов, но и часто испытывают их умеренных и даже глубокий дефицит. Для разных витаминов он колеблется от 45% до 100%. Наиболее распространен дефицит витаминов В₆ (100%), В₁ (96%), фолиевой кислоты (77%) и витамина С (64%).

С ухудшением экологической обстановки и ослаблением санитарно-гигиенического контроля связано повышенное загрязнение пищевых продуктов пестицидами, радионуклидами, антибиотиками, гормонами.

В силу экономических обстоятельств, в настоящее время рацион среднестатистического россиянина примерно на 30% состоит из макаронных изделий. Макароны обеспечивают энергетические потребности организма, не в состоянии удовлетворить его нужды в витаминах, микроэлементах и пищевых волокнах. Недостаток пищевых волокон в сочетании с неблагоприятной экологической обстановкой и неправильным режимом питания приводит к нарушению биоценоза кишечника и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кроме того, избыточное употребление макаронных изделий обычно сопровождается повышением массы тела.

Из экономических соображений во многих регионах, особенно в прибрежных, возросло употребление в пищу гидробионтов (рыба, моллюски, ракообразные и т.д.). Это повысило риск развития паразитарных заболеваний, которые ранее регистрировали только на спорадическом уровне.

Причины, обусловившие изменение качества растительной и животной пищи и продуктов из них многообразны:

- исчезновение многих минералов из почвы и как следствие из растений;
- использование искусственных удобрений, приводящих к избыточному накоплению в почве и растениях некоторых минералов (фосфор, калий);
- сбор овощей, фруктов и зелени до созревания и их созревание уже по дороге к месту хранения и/или продажи;
- длительная транспортировка и хранение продуктов питания, уменьшающая содержание в них биологически активных веществ, многие витамины и минералы начинают разрушаться с того момента, как фрукт или овощ сорван, и длительный период хранения практически сводит на нет питательную ценность продукта;

- откорм животных в условиях, резко отличающихся от естественных, искусственная стимуляция их роста (введение в кормовые рационы гормонов и антибиотиков);
- технология переработки, консервирования, рафинирования, кулинарная обработка, уменьшающие содержание в продуктах биологически активных веществ, в процессе которых некоторые микронутриенты удаляются или распадаются полностью, количество других уменьшается на порядок.

Изменение структуры питания россиян в течение последних 10-15 лет привело к росту частоты: ожирения, инфарктов миокарда, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, онкопатологии, аллергических заболеваний, и т.д.