

УДК 613.24.616.391

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТРАН И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С АЛИМЕНТАРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Бедаева А.Р.¹, Хализова У.С.,¹ Войтович А.А.¹

¹*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, Саратов, e-mail: meduniv@sgmu.ru*

Аннотация

В данной статье рассмотрены особенности питания населения 6 стран: России, США, Японии, Индии, Франции, Китая. Проведен анализ соответствующей литературы и представлены данные по калорийности и пищевой ценности рационов для понимания ежедневного дефицита и профицита, изучена самобытность каждой кухни, включая методы приготовления пищи, религиозные взгляды и доступность определенных продуктов. Так как нарушения качественного и количественного состава рациона приводят к возникновению и развитию различных патологических состояний, проанализировано наличие тех или иных алиментарных заболеваний в каждой стране или их отсутствие в связи с грамотным и четким подходом к потреблению пищи.

Ключевые слова: Питание, здоровый образ жизни, различия культуры питания, рацион страны, алиментарно-зависимые заболевания

NUTRITIONAL FEATURES OF COUNTRIES AND THEIR RELATION WITH ALIMENTARY DISEASES

Bedaeva A.R.¹, Khalizova U.S.,¹ Voitovich A.A.¹

¹*Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky, Saratov, e-mail: meduniv@sgmu.ru*

Annotation

This article describes nutritional features of the population of 6 countries: Russia, USA, Japan, India, France and China. The analysis of literature and caloric and nutritional data were carried out to understand daily deficits and surpluses, the identity of each cuisine, including cooking methods, religious beliefs and the availability of certain foods also were studied. Because violations of the qualitative and quantitative composition of the diet can lead to emergence and development of many pathological conditions, the presence of certain alimentary diseases in each country or their absence were analyzed in connection with a competent and clear approach to food consumption.

Keywords: Nutrition, healthy lifestyle, food culture differences, diet of country, nutrition-related diseases

Введение

Потребление продуктов питания является важным показателем уровня жизни населения и его благосостояния. Многочисленными исследованиями доказано, что рациональное и сбалансированное питание способствует оптимальному росту и развитию организма, повышению резистентности к неблагоприятным факторам внешней среды, является важнейшим условием поддержания здоровья, высокой работоспособности, сохранения генофонда нации. Бесспорно, здоровое питание относится к основным факторам, определяющим качество жизни, долголетие, трудовую и социальную активность. [1, с. 40]

От качества питания в целом и отдельных его компонентов в частности напрямую зависит состояние здоровья человека. Так известно, что питание лежит в основе или имеет существенное значение в возникновении, развитии и течении около 80% всех известных патологических состояний. К неинфекционным алиментарно-обусловленным или алиментарно-зависимым заболеваниям (НИЗ) относят заболевания, возникновение которых связывают с неполноценным и несбалансированным питанием. Например: 61 % составляют сердечно-сосудистые расстройства, 32 % – новообразования, 5 % – сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый), 2 % – алиментарные дефициты (йододефицит, железодефицит и т.д.). [1, с. 41] Питание также имеет существенное значение в возникновении и развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, эндокринных патологий, заболеваний опорно-двигательного аппарата, кариеса.

Цель исследования: изучение рациона питания населения разных стран и оценка встречаемости того или иного алиментарного заболевания.

Материал и методы исследования: объектом исследования являлся рацион питания населения разных стран. Провели сравнительный анализ калорийности и пищевой ценности рационов питания 6 стран: России, Китая, Индии, Японии, Франции, США по данным литературы. Достаточность калорийности рациона и основных пищевых веществ оценивали в соответствии с Методическими рекомендациями МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Результаты исследования и их обсуждение

При анализе пищевой ценности и калорийности рационов питания населения разных стран установлено (Таблица 1), что рацион питания населения России, характеризуется высокой калорийностью, по сравнению с другими государствами. Так, средняя калорийность рациона питания россиян составляла 3345 ккал, что не соответствует нормам по МР 2.3.1.0253-21, и превышает калорийность рациона населения Японии на 20% ($p < 0,05$ – если значения показателей различаются более чем на 5 %), Индии на 25%, Китае на 12%. Кроме того, определяли избыточное потребление углеводов, что не соответствует нормам по МР 2.3.1.0253-21 и превышает аналогичный показатель в США на 26%, Японии на 45%, Индии на 25%, Франции на 18%, Китае на 8%. Современные исследователи связывают данную тенденцию с ростом содержания сахара в пище, в том числе за счет кондитерских изделий и газированных напитков. [2, с. 34] Международная организация Oxfam International в январе 2016 года составила рейтинг стран с самой здоровой и питательной пищей. Россия оказалась на 44 месте рейтинга из 125 стран. Эксперты отметили, что в России имеется доступная и разнообразная пища, но столь низкая позиция в рейтинге обусловлена тем, что россияне

потребляют много вредной еды за последние годы, из-за чего страна в рейтинге оказалась ниже, чем некоторые более бедные государства. [3]

Таблица 1. Калорийность и пищевая ценности рационов питания по выборке стран по данным мировой статистической базы данных по сельскому хозяйству и продовольствию «FAOSTAT»

Страна	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Россия	3345	126,8	128,7	492,6
США	3782	144,2	192,6	365,6
Япония	2705	106,7	103,5	270,5
Индия	2533	66,9	68,4	367,6
Франция	3502	113	164	402,7
Китай	2970	89	90	452,9

На основе приведенных данных [3] следует отметить, что США лидирует по показателям средней суточной калорийности (превышает среднюю калорийность питания населения России на 12% ($p < 0.05$), Японии на 28%, Индии на 33%, Франции на 7%, Китая на 21%), а также среднего суточного потребления белков и жиров, но уступает большинству стран в потреблении углеводов. Связано это с тем, что американская диета переключилась с преимущественно цельных продуктов на продукты с высокой степенью переработки. Более половины взрослых американцев страдают сейчас ожирением и одним из хронических заболеваний, так или иначе связанным с неполноценным питанием и малой физической активностью. В их числе сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, диабет, некоторые виды рака и болезни костей. [4, с. 50]

Франция занимает второе место по средней суточной калорийности и содержанию жиров в рационе, превышающего значение аналогичного показателя в России на 22%, Японии на 37%, Индии на 58%, Китае на 45%. Однако жиры, потребление которых достаточно высокое во Франции, имеют существенные отличия по жирнокислому составу. В основном, это ореховое и оливковое масла, которые характеризуются высоким содержанием α -линоленовой жирной кислоты, благоприятно влияющей на липидные показатели крови. Обратная корреляция обнаруживается между потреблением оливкового масла и заболеваемостью коронарной болезнью сердца, раком молочной железы и колоректальным раком. [5, с. 34, 6, с. 115]

В Китае, по аналогии с Россией, отмечается преобладание углеводов в суточном рационе. Это объясняется тем, что главным продуктом питания, без которого не обходится ни

одна трапеза, является рис. Содержание белков и жиров в рационе оптимальное. Еду в Китае, как правило, готовят с минимальным количеством масла, чаще всего на пару либо гриле, при этом она сохраняет питательные вещества и витамины. Основным источником белка служат бобовые и продукты из них; распространены соевое масло, соевое молоко и соевый творог. Примечательно, что риск развития неинфекционных алиментарных заболеваний в Китае вырос в связи с вестернизацией питания, злоупотреблением алкоголем, а также избыточным потреблением соли (около 12 г в день, что примерно в 2 раза больше рекомендуемого). По результатам исследований CHNS (China Health and Nutrition Survey) около 200 млн. китайцев страдают гипертонией, а распространенность сахарного диабета 2 типа выросла на 9,7% за последнее десятилетие. [7, с. 223]

Япония в сравнении с другими странами отличается достаточно сбалансированными показателями по калорийности и потреблению основных составляющих питания. Из расчёта на одного человека японцы едят меньше мяса, молочных продуктов, жиров и сахара, чем население других развитых стран. Так, например, по данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО), японец съедает в день в 2–4 раза меньше свинины и мяса птицы и в 6–11 раз меньше животных жиров, чем француз или американец. [8] В Японии заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями намного ниже, чем в Европе. Японская кухня низкокалорийная и не содержит сахара, поэтому проблема ожирения у японцев не актуальна. И все это объясняется правильным подходом к питанию и акцентом на оздоровление нации в целом. Однако не стоит забывать о риске, который связан с преобладанием сырой рыбы в рационе японцев. Сырая рыба зачастую служит главным источником заражения гельминтозоозами.

Наименьшие показатели, за исключением количества углеводов в рационе, характерны для населения Индии. Количество углеводов в рационе населения Индии на 26% превышало значение аналогичного показателя в Японии. Существенная разница по потреблению белков и жиров по сравнению с углеводами объясняется тем, что в Индии практически не едят мясо. Строгий запрет введен на государственном уровне только на говядину, ведь корова – животное священное. [9] Кроме того, Индия является родиной вегетарианства. Организм человека, придерживающегося вегетарианства, не получает жизненно необходимых веществ, например, витаминов D и B12, белка, насыщенного жира, омега-3-жирных кислот, ретинола и цинка. Еще одной проблемой является дефицит железа. В растительных продуктах железо содержится в структурной форме, которая очень плохо усваивается организмом. [10, с. 14]

Заключение

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что самым оптимальным является японский стиль питания, поскольку население грамотно подходит к выбору своего

рациона для сохранения здоровья и оздоровления организма. В остальных странах пока не настолько сильно развит правильный и здоровый подход к потребляемой пище, отчего в них распространены алиментарно-зависимые неинфекционные хронические заболевания. Так, наибольшая калорийность рациона питания, наибольшее потребление белков и жиров установлены в США, наибольшее потребление углеводов – в России. Изученная проблема имеет глобальные мировые масштабы и является общей для всего человечества, поэтому разработка рекомендаций по коррекции рациона, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний и пропаганде здорового образа жизни является актуальной научной задачей.

Список литературы

1. Терехин С.П., Ахметова С.В. Проблема неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний в современном мире. // Медицина и экология. 2018. № 2. С. 40-48
2. Киселева Л.С., Чередниченко А.С. Характеристика тенденций и приоритетов в питании у россиян // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 5 (47). С. 34.
3. Сайт мировой статистической базы данных по сельскому хозяйству и продовольствию «FAOSTAT». URL: <http://faostat.fao.org> (дата обращения: 19.11.2022)
4. Овчинников О.Г., Пропаганда здорового питания и оптимизация продовольственного рациона США // США & Канада: экономика – политика – культура. 2017. № 4. С. 50.
5. Джанко Дж. Дж., Слега Т. Дж. Стратегии профилактики ожирения и сахарного диабета // Вопросы диетологии. 2014. №3. С. 34
6. Елисева Ю.В., Войтович А.А., Пичугина Н.Н., Сергеева Е.С., Елисеев Ю.Ю. Взаимосвязь особенностей пищевого поведения с нарушениями массы тела у подростков. // М.: Здоровое питание – здоровая молодежь. Монография. Москва, 2022. С. 113-128.
7. Junshi Chen, Wenhua Zhao, Diet, Nutrition and Chronic Disease in Mainland China. Journal of Food and Drug Analysis. 2012. Vol. 20. no 1. P. 222-225.
8. Campo, Isabelle Schlupe and Beghin, John C. Dairy Food Consumption, Production, and Policy in Japan. CARD Working Papers. 2005. Vol. 401. no 5.
9. Чередниченко Л.Е. Питание как часть национальной культуры народов: учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2021. 163 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1873225> (дата обращения: 19.11.2022)
10. Марголина А. Вегетарианство и здоровье // Наука и жизнь. 2010. № 4. С. 14.