

СВЯЗЬ СОВРЕМЕННОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ С ГИГИЕНОЙ ПИТАНИЯ

Симонова В.Г.¹, Носуля А.Е.²

¹ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», e-mail: segeja36@mail.ru

² ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», e-mail: nosulya03@mail.ru

Аннотация

В данной статье автором была рассмотрена роль здорового питания в жизни человека, изучены такие научные дисциплины, как гигиена питания и нутрициология, проведён их сравнительный анализ. В ходе этого анализа удалось выявить, что данные направления не являются тождественными: нутрициология представляет собой одно из ответвлений гигиены питания. Главным отличием при этом считается то, что в рамках гигиены питания рассматриваются случаи не только здоровых людей, но и имеющих какие-либо заболевания.

Для подтверждения авторской точки зрения были рассмотрены различные статистические данные, свидетельствующие о росте популярности здорового образа жизни среди населения в последнее время, обоснованы причины данного процесса. Кроме того, автор акцентировал своё внимание на негативной стороне этой тенденции. Она связана преимущественно с тем, что специалисты по нутрициологии не всегда компетентны в рассматриваемых вопросах, выходящих за рамки их специализации. Это приводит к ухудшению общего состояния здоровья человека, формирует у него скептическое отношение как к нутрициологии, так и к гигиене питания в целом. Таким образом, сделан вывод об особой важности правильного подбора специалиста для работы над пищевыми привычками человека.

Ключевые слова: *нутрициология, гигиена питания, пищевое поведение, здоровье, питание, правильное питание.*

THE CONNECTION OF MODERN NUTRITION WITH FOOD HYGIENE

Simonova V.G.¹, Nosulya A.E.²

¹ Orel State University named after I.S. Turgenev, e-mail: segeja36@mail.ru

² Oryol State University named after I.S. Turgenev, e-mail: nosulya03@mail.ru

Annotation

In this article, the author examined the role of healthy nutrition in human life, studied such scientific disciplines as food hygiene and nutritionology, and conducted their comparative analysis. During this analysis, it was possible to identify that these areas are not identical: nutritionology is one of the branches of food hygiene. The main difference in this case is that within the framework of food hygiene, cases of not only healthy people, but also those with any diseases are considered.

To confirm the author's point of view, various statistical data were considered, indicating the growing popularity of a healthy lifestyle among the population in recent years, and the reasons for this process were substantiated. In addition, the author focused his attention on the negative side of this trend. It is mainly due to the fact that nutritionists are not always competent in the issues under consideration that go beyond their specialization. This leads to a deterioration in the general state of human health, forms a skeptical attitude towards both nutrition and food

hygiene in general. Thus, the conclusion is made about the special importance of the correct selection of a specialist to work on human eating habits.

Keywords: nutritionology, food hygiene, eating behavior, health, nutrition, proper nutrition.

Введение

Полноценное и здоровое функционирование человеческого организма зависит от значительного количества разнообразных факторов. Одним из важнейших является питание. Кроме того, что питание представляет собой основной источник энергии и полезных макро- и микроэлементов, оно также предотвращает ряд неинфекционных заболеваний. Однако стоит учитывать, что речь в данном случае идёт о здоровом и сбалансированном питании.

Согласно статистике Роспотребнадзора, в 2023 году 75% опрошенных россиян выразили положительное отношение к формату правильного питания. Из них 47% придерживаются данной позиции давно, а 28% примкнули к этой группе за прошедший год [6]. Представленная статистика говорит о том, что в обществе существует положительная тенденция к переходу людей на здоровый образ жизни, правильное питание при этом занимает ключевую позицию и является одним из самых сложных элементов формирования здоровых привычек.

Для того, чтобы людям было проще внедрить полезные установки в своё пищевое поведение, а также чтобы эти установки соответствовали нормам и не навредили организму, существует специальное медицинско-научное направление – гигиена питания.

По определению, гигиена питания представляет собой отрасль медицины, в рамках которой исследуются вопросы полноценного и рационального питания человека. Особое внимание уделяется процессам усвоения и переваривания употреблённой пищи, её воздействие на физическое и ментальное здоровье. Резюмируя, можно сказать, что гигиена питания базируется на изучении обмена веществ, способах приготовления продуктов и правилах их употребления [4, с. 13].

Связь нутрициологии с гигиеной питания

В настоящее время всё большее распространение получает такое научное направление, как нутрициология. Некоторые исследователи отождествляют его с гигиеной питания, однако, на наш взгляд, такой подход не является целесообразным. Дело в том, что нутрициология, согласно определению Е.А. Корогодина, представляет собой область знания, в которой изучаются правила здорового питания и баланс нутриентов, от количественной и качественной характеристик которой зависит общее состояние человеческого организма [2, с. 120].

Следовательно, можно заключить, что нутрициология является составной частью гигиены питания. Она затрагивает общие положения сбалансированного пищевого поведения, формирует рекомендации по подбору и приготовлению различных продуктов, описывает их влияние на состояние здоровья человека. В то же время гигиена питания отражает принципы организации оптимального пищевого поведения как здорового, так и больного человека. В этом аспекте заключается основное отличие рассматриваемых научных направлений.

В рамках гигиены питания формируются научные основы и практические мероприятия по рационализации пищевого поведения различных групп населения, а также «по санитарной охране пищевых ресурсов, сырья и продуктов на всех этапах их производства и оборота» [3, с. 141].

Нутрициология не предназначена для назначения питания людям, страдающим лишним весом и имеющим проблемы со здоровьем различного характера. При этом она является неотъемлемой частью гигиены питания. Дело в том, что в рамках данного направления наиболее подробно и комплексно изучаются именно составные элементы продуктов, а также их сочетаемость между собой.

Суть деятельности нутрициологов

Деятельность нутрициологов заключается в детальном изучении продуктов питания и формировании наиболее удачных пищевых сочетаний, при этом они строятся не только на основе совместимости продуктов, но и при правильном их дозировании. Стоит отметить, что для каждого человека должен подбираться индивидуальный рацион, учитывающий как рекомендуемое соотношение питательных элементов, так и вкусовые предпочтения человека. Важно помнить, что здоровое питание не должно приносить дискомфорт на эмоциональном уровне. В противном случае пищевое поведение будет постоянно нарушаться и станет не методом оздоровления, а причиной стресса для человека.

Рост популярности нутрициологии в России и его негативная сторона

Удивительным фактом является то, что нутрициология как отдельное направление гигиены питания приобрело популярность в России не так давно. Интерес к этому разделу пищевой науки активизировался примерно с 2015 года. На наш взгляд, это напрямую связано с ростом популярности непрофессионального спортивного движения в нашей стране после Олимпиады в Сочи 2014 года. Более того, в период коронавируса и после него нутрициология получила дополнительную актуальность в современном обществе.

На более тщательный подбор населением продуктов питания в последнее время указывает статистика потребления основных пищевых продуктов в России за 2018-2023 гг.,

подготовленная Росстатом [7]. Так, согласно исследованию, россияне стали больше потреблять овощей, фруктов и яиц. Например, потребление яиц, источника белка, выросло с 284 кг/чел в 2018 году до 288 кг/чел в 2023 году. Потребление же продуктов питания, признанных менее полезными для человеческого организма, заметно сократилось. Так, по результатам того же исследования, люди стали меньше потреблять хлеб: в 2018 году потребление составляло 116 кг/чел, а в 2023 году – 113 кг/чел. [7].

Кроме того, важнейшим показателем качества и полезности продуктов является содержание в них химических веществ, не соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям. В Государственном докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году» приведены следующие данные [1, с. 57]:

Контаминанты /годы	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Темп прироста/снижения к 2013 г., %
Нитраты	2,31	1,86	1,54	1,29	1,05	1,09	1,26	1,21	1,00	1,00	-56,7
Пестициды	0,01	0,03	0,01	0	0,03	0,01	0	0,04	0,07	0,16	+ 16 раз
Микотоксины	0,02	0,03	0,02	0,03	0,04	0,03	0,02	0,04	0,02	0,01	-50
Токсичные элементы	0,04	0,01	0,03	0,02	0,02	0,01	0,01	0,03	0,01	0,01	-75

Рис. 1. Доля проб пищевой продукции, не соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям по содержанию химических веществ, в Российской Федерации, %

Таким образом, можно заключить, что в целом наблюдаются положительные изменения химического состава продуктов питания в Российской Федерации за последние 10 лет. В связи с чем гигиена питания и нутрициология как самостоятельный её раздел вполне естественно приобретают всё большую популярность.

Однако быстро растущий интерес к этому разделу науки о питании повлечёт за собой ряд отрицательных явлений. Во-первых, многие специалисты-нутрициологи утверждают, что смогут помочь в некомпетентных для них направлениях: например, при работе с людьми, страдающими лишним весом. Это работа диетологов, которые получают специализированное образование и могут назначать людям пищевые ограничения. Нутрициологи же изучают питание комплексно и способны подготовить более универсальный для здорового (!) человека рацион [5, с. 153].

Во-вторых, многие нутрициологи не изучают для своей работы психологическую сторону пищевого поведения человека, в связи с чем сталкиваются с проблемой «срывов» и невозможности соблюдать установленный режим. В-третьих, как правило, специалисты разрабатывают универсальный рацион и пищевой режим, который в незначительной степени

изменяется под каждый отдельный случай. При этом не стоит забывать, что план питания должен быть сугубо индивидуальным для каждого человека. Это влечёт за собой отсутствие желаемых результатов и незначительную помощь в запросе клиента.

Вывод

Таким образом, нутрициология представляет собой раздел гигиены питания, который занимается подбором рациона для здорового человека. Данное уточнение является принципиальным, поскольку именно в нём заключено основное отличие нутрициологии от самой гигиены питания. Стоит отметить, что сбалансированный и грамотно выстроенный режим питания – это один из основных факторов общего здоровья человека.

Однако существуют серьёзные минусы этой научной деятельности. Они связаны с некомпетентностью многих специалистов, отсутствием индивидуального подхода к каждому человеку, а также игнорированием нутрициологами психологии пищевого поведения. В связи с этим стоит понимать, что обращение к нутрициологии крайне важный шаг, однако он требует ответственного подхода к выбору специалиста и программы питания для достижения желаемых результатов и улучшения общего состояния здоровья человека.

Литература

1. Государственный доклад. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году: Государственный доклад. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2023. 368 с.
2. Корогодина, Е.А. Исследование потребителей российского рынка здорового питания// Наука и практика регионов. - 2019. - № 1. -С.118-123.
3. Лисова, Е.В. Уровень жизни населения в качестве оценки социального развития регионов РФ //Международный научно-исследовательский журнал. -2021. - № .3-2(105). - С. 145-148.
4. Лутошкина, Г.Г. Гигиена и санитария общественного питания: Учебное пособие / Г.Г. Лутошкина. - М.: Academia, 2019. - 16 с.
5. Мартинчик, А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич. - М. : МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.
6. Роспотребнадзор узнал, сколько в России приверженцев здорового питания // New Retail [Электронный ресурс]. – URL: <https://new->

retail.ru/novosti/retail/rospotrebnadzor_uznal_skolko_v_rossii_priverzhentsev_zdorovogo_pitaniya/

(дата обращения: 20.03.2024).

7. Федеральная служба государственной статистики. – [Электронный ресурс]. –

URL: <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13278> (дата обращения: 25.03.24).