

УДК613.2:371.7

*А.Д. Кузнецова, Г.П. Селиверстова*

*A.D. Kuznetsova, G.P. Seliverstova*

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»,

г. Екатеринбург, Россия

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education

"Russian State Vocational Pedagogical University", Ekaterinburg, Russia

*physiology2@mail.ru*

### **Проблема питания и состояние здоровья**

#### **населения уральского региона**

### **The problem of nutrition and the state of health**

#### **of the population of the Ural region**

*Аннотация.* В статье показано, что в структуре общей заболеваемости жителей Уральского региона первое место занимают заболевания органов дыхания, второе – системы крови, третье – болезни органов пищеварения, четвертое – нарушения психики. Важными факторами их развития являются нарушения качества пищевых продуктов, провоцирующих развитие различных болезней.

*Annotation.* The article shows that the structure of the overall incidence of the Ural region residents rank first disease of the respiratory system, the second - the blood system, the third - diseases of digestive organs, the fourth is a violation of the psyche. Important factors of their development are violations of quality foods that provoke the development of various diseases.

*Ключевые слова:* здоровье, питание, пищевые добавки, санитарно-гигиенические условия.

*Keywords:* nutrition, healthstatus.

История человечества всегда была историей борьбы за хлеб насущный. Бразильский ученый Жозуэ де Кастро в знаменитой книге «География голода», изданной в 1954 г., горько и эмоционально написал: «Очень трудно понять, каким образом... этот господин и хозяин вселенной, выигравший столько битв у природы, не одержал решающей победы в борьбе за питание» [2; с. 21]. Сегодня проблема питания, не ослабев, входит в перечень глобальных проблем человечества, затрагивает интересы всех народов мира, требует совместных усилий всех государств, нуждается в неотложных и эффективных решениях, так как, оставаясь нерешенной, она грозит деградацией и гибелью человеческому сообществу. В настоящее время проблема питания населения представляет не столько природную, сколько важнейшую социально-экономическую и политическую проблему, ее актуальность обусловлена прогрессивным увеличением численности населения на планете Земля. Известно также, что питание относится к тем важнейшим факторам окружающей среды, которые с момента рождения и до самых последних мгновений жизни воздействуют на организм человека. Преобразуясь в процессе метаболизма в структурные элементы клеток, пищевые вещества обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и продолжительность жизни человека. Пища – это не только средство поддержания жизни, но и условие ее качества. Питание является важнейшим фактором профилактики большинства заболеваний человека. Нарушения в питании всегда приводят к тем или иным отрицательным последствиям в организме людей, поэтому необходимо соблюдать питание рациональное, адекватное возрасту, профессиональной деятельности, состоянию здоровья человека [1; с. 39]. В связи с этим государствами разрабатываются различные способы наращивания резервов питания для ныне живущих и будущих обитателей планеты путем изыскания новых источников пищевых веществ, выгодных технологий производства сельскохозяйственного сырья и продуктов питания, рациональных способов их хранения. Однако производители,

увлеченные мотивацией прибыли, часто не уделяют должного внимания качеству изготавливаемых продуктов питания. Проблема обеспечения населения продовольствием в настоящее время тесно сопряжена с экологией питания, что придает ей еще большую актуальность.

Результаты современных эпидемиологических и статистических исследований свидетельствуют о резком замедлении прогресса в увеличении продолжительности жизни людей индустриально развитых стран Европы и значительном увеличении заболеваний, обусловленных питанием, которые 30-40 лет назад встречались гораздо реже, чем в настоящее время. Одним из важных этиологических факторов возникновения является существенное изменение структуры и качества питания населения. Эрнст Уиндер считает, что не менее 50% случаев рака у женщин и 33% у мужчин обусловлены нерациональным питанием. Рассматривая структуру и уровень заболеваемости в Уральском регионе с 2011 по 2015 годы, мы выявили, что 55,2% составляют болезни органов дыхания, 41% - болезни системы кровообращения, 33% - болезни органов пищеварения, 29% - нарушения психического здоровья, от 10 до 25% приходится на заболевания эндокринной, мочеполовой и костно-мышечной систем, новообразования, далее следуют болезни глаз - 5,1%, нервной системы - 4,6%, болезни кожи и подкожной клетчатки - 4,4%, травмы и отравления - 4,4%. Административно-территориальные образования, входящие в состав Свердловской области, вносят различный вклад в сложившуюся структуру показателей общей заболеваемости населения. Статистически значимый рост общей заболеваемости выявлен в семи территориях Свердловской области. При этом зарегистрировано 9 вспышек острых кишечных инфекций. Пострадали 443 человека, в том числе дети до 14 лет - 193 человека. Семь вспышек желудочно-кишечных болезней вызваны пищевым отравлениями. Общее число пострадавших составило 411 человек, в том числе 161 человек - дети до 14 лет; 2 вспышки заболеваний вызваны контактно-бытовым путем с общим количеством пострадавших - 32 ребенка до

17 лет. Групповая заболеваемость желудочно-кишечного тракта вызвана в основном санитарно-гигиеническими нарушениями на пищеблоках. При расследовании причин массовых заболеваний острыми кишечными инфекциями детей в образовательных учреждениях выявлены наиболее типичные нарушения санитарного законодательства. Это нарушение поточности движения сырья и готовой продукции, поставка пищевых продуктов без сопроводительных документов об их качестве и безопасности, нарушения условий и сроков хранения скоропортящихся продуктов, нарушения правил мытья столовой посуды, нарушения технологии приготовления блюд, отсутствие у сотрудников гигиенического образования, медицинских обследований и профилактических прививок, нарушения режима уборки помещений и приготовления растворов для проведения дезинфекции, несоблюдение требований к личной гигиене персонала, неисправность технологического оборудования, нарушения гигиенического покрытия поверхностей, не позволяющих проводить эффективные дезинфекционные мероприятия. Анализ динамики показателей смертности населения Свердловской области в период 2011-2015 годы позволил сделать вывод, что смертность от болезней пищеварительной системы в общей системе причин смертности занимает четвертое место [4].

Важными факторами нарушения качества питания жителей России являются: новые технологии в сельскохозяйственном производстве за рубежом, непредсказуемые по своим последствиям для состояния здоровья людей; при импорте продовольствия поступает много сомнительных по качеству продуктов питания и продовольственного сырья; отечественные производители не в состоянии насытить продовольственный рынок качественными продуктами. По причине некачественных импортных и отечественных продуктов возрастает общая и детская заболеваемость. В основном страдают дети. Страна теряет будущее. Продовольственная проблема России сегодня имеет региональные различия, сложна и многоаспектна. Ее уже нельзя

понимать и рассматривать на уровне прошлого века. Проблема разветвляется, приобретает новые направления. В 20 веке все внимание было направлено на решение проблемы насыщения мирового рынка продуктами питания. Сегодня само насыщение является источником проблемы продовольствия. Это обусловлено тем, как отмечает академик В.П. Максаковский, что еще десять лет назад только говорили «о таком вспомогательном, но, тем не менее, интересном направлении, как производство искусственной пищи на основе соевых бобов, морских водорослей, дрожжей, некоторых грибов», представленном в США. А сейчас мы говорим уже о последствиях употребления генно-модифицированных продуктов и синтетических химических веществ [3; с. 253]. Люди, организовав мощную отрасль промышленности, пытаясь заработать как можно больше денег, создают совершенно чуждые человеческому организму продовольственные товары, в которых натурального и здорового все меньше и меньше. Взамен получают болезни. Особенно страдают дети – будущее нации.

Мы полагаем, что проблема загрязнения продуктов питания в настоящее время не менее, а более острая, чем проблема загрязнения воды и воздуха, поэтому продовольственная тема является весьма актуальной в современном мире. Никакой рост народонаселения не может оправдать создание «искусственной пищи». Единственный путь заполучить на стол здоровую, полноценную пищу – это развитие сельскохозяйственного производства, основанного на современных достижениях селекции на уровне организмов, а не на биотехнологиях. Недаром некоторые африканские страны предпочитают пребывать в состоянии голода и недоедания, находить самостоятельно пути выхода из продовольственной проблемы, чем принимать продовольственную «помощь» от тех же США. Рынок России, к сожалению, наводнен совсем бесполезным пищевым сырьем и продукцией. Причиной этому является неспособность аграрно-промышленного комплекса страны обеспечить россиян в достаточном объеме полноценными продуктами питания. Сегодня жизнь

каждого человека пересекается с проблемой продовольствия и поэтому решать ее нужно хотя бы путем правильного выбора продуктов. Современный человек, как грамотный покупатель, должен научиться выявлять недоброкачественную, «искусственную пищу» и лишать недобросовестных производителей продуктов питания возможности зарабатывать на здоровье людей. Еще Гиппократ сказал, «человек рождается здоровым, и все его болезни приходят к нему через рот с пищей». Для сохранения здоровья нужно взять за правило:

- внимательно изучать этикетки товаров и выбирать продукты, содержащие минимальное количество искусственных добавок;

- не рисковать и не брать незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных добавок (E\*\*\*);

- избегать пищевых добавок, таких как красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара;

- нужно помнить, что перечень запрещенных пищевых добавок прогрессивно увеличивается по мере того, как только выявляется их негативное воздействие на организм человека;

- употреблять с пищей продукты, которые не содержат пищевые добавки. Это свежие и натуральные фрукты, овощи, зелень, свежавыжатые соки, свежие мясо, рыба, мёд, домашнее варенье, лесные ягоды, орехи, грибы. Многие из этих продуктов люди могут сами вырастить или собрать в лесах.

Российскими специалистами и представителями Всемирной организации здравоохранения составлен перечень вредных для здоровья веществ. Мы имеем право знать, какие пищевые добавки содержатся в конкретных пищевых продуктах. Мы имеем право выбора относительно того или иного продукта.

Несомненно, что проблема здорового питания является сложной, комплексной, чтобы разрешить ее, требуются обширные знания и навыки в разных сферах науки и практики. Для решения этой задачи работает научно-практическое направление о пище и питании - нутрициология. Ежегодно 16 октября отмечается Всемирный день продовольствия, внимание всей

общественности привлекается к оптимальным путям решения мировой продовольственной проблемы. В дальнейшем внимание к данной проблеме будет возрастать, подталкивая производителей к более серьезному отношению к качеству производимой пищевой продукции.

Обозначив суть проблемы питания мы пришли к выводу о возможных вариантах ее решения на региональном уровне под лозунгом: «Мыслить глобально, действовать локально!»

### **Список литературы**

1. Зайцев А.Н. О безопасных пищевых добавках и «зловещих» символах «Е». – Санкт-Петербург: Невский проспект, 2012. – 185 с.
2. Кастро Ж. География голода. – М.: Государственное издательство иностранной литературы, 1954. – 386 с.
3. Максаковский В.П. Экономическая и социальная география мира: учеб. – М.: Просвещение, 2008. – 398 с.
4. Доклад правительства Свердловской области от 22 августа 2012 года № 898-ПП "О состоянии здоровья населения Свердловской области в 2011 году" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.pravo.ru/document/view/27335322/> (дата обращения: 5.02.2016).