

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ HYGIENE OF A FOOD

УДК 612.015.31:616-053.7(470.23)

© Коллектив авторов, 2012

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО СТАТУСА И ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ – ЖИТЕЛЕЙ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ASSESSMENT OF NUTRITION STATUS AND ACTUAL FOOD INTAKE AMONGST THE YOUTH IN SAINT-PETERSBURG

И.Ш. Якубова, Е.М. Базилевская, А.А. Топанова, А.А. Мурзина

I.Sh. Yakubova, E.M. Bazilevskaya, A.A. Topanova, A.A. Murzina

*Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург
North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, Saint-Petersburg*

Контакт: И.Ш. Якубова, e-mail: yakubova-work@yandex.ru

Статья посвящена изучению пищевого статуса и фактического питания молодого населения г. Санкт-Петербурга. Обследованы 120 молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет. Проведена статистическая оценка показателей. Выявлено, что более чем у трети молодых людей определяется высокий уровень хронических заболеваний, детерминированных с фактором питания, повышенные и высокие значения ИМТ, низкая физическая активность, несбалансированное и неадекватное по химическому составу питание, не соответствующее по большинству показателей рекомендуемым нормам потребления, отсутствие устойчивых пищевых привычек на здоровое питание. Анализ материалов показателей уровня жизни населения г. Санкт-Петербурга и результатов выборочного бюджетного обследования, по данным Петростата за последние 20 лет, показал улучшение ситуации с питанием населения г. Санкт-Петербурга, однако выявлены существенные различия в потреблении пищевых продуктов в группах населения с наименьшими и высокими доходами.

Ключевые слова: фактическое питание, питание молодых, пищевой статус.

The purpose of this study is to examine the nutrition status and actual food intake amongst the youth in Saint Petersburg. In total 120 young people were examined in the age of 18 to 29 years old. The data was statistically analyzed. It became apparent that more than one third of the youth have chronicle illnesses stemmed from their food intake factors, high level of BMI, low physical activity, unbalanced and inadequate chemical composition of nutrition, absence of healthy eating patterns. The data analysis and the indicators of the level of living in Saint Petersburg and the results of the public research collected by Petrostat for the past 20 years indicate that there are improvements with nutritional status in Saint Petersburg. However it also became clear that there is a significant difference in food consumption between groups of people with low and high levels of income.

Key words: actual food intake, nutrition amongst the youth, nutritional status.

Введение

Питание всегда имело и будет иметь важнейшее значение в обеспечении качества жизни человека. Данные по изучению питания населения разных территорий России представляют общую характеристику и одновременно указывают на существенные региональные различия, которые обусловлены климатическими условиями, экономическими особенностями, местными пищевыми традициями, контингентом обследуемых и другими факторами. Скрининг и мониторинг состояния питания и здоровья населения позволяют судить об эффективности проводимых социально-экономических преобразований.

Система мониторинга за состоянием питания на региональном уровне базируется на расчетах баланса продовольствия, семейных бюджетов и эпидемиологических исследованиях, основанных на оценке пищевого статуса и индивидуального потребления питания различными категориями населения.

Цель исследования — изучение фактического питания молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет, проживающих в городе Санкт-Петербурге. В анализ были включены материалы показателей уровня жизни населения Санкт-Петербурга и результатов выборочного бюджетного обследования Территориального органа федеральной государственной статистики

по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области (Петростат) [1, 10–26] с 1990 по 2011 г.

Материалы и методы

Исследование индивидуальных показателей питания молодых людей от 18 до 29 лет проводили частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека», разработанной НИИ питания РАМН («Анализ состояния питания человека» версия 1.1, зарегистрирована Российским агентством по патентам и товарным знакам 09.02.04, № 2004610397 © ГУ НИИ питания РАМН 2003–2005 г.). В исследование было включено 120 человек (77 женщин и 43 мужчин), средний возраст респондентов составил 22,8–24,2 лет, отобранных случайным образом среди студентов, аспирантов, врачей-интернов, преподавателей СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

Результаты и обсуждение

Анализ материалов показателей уровня жизни населения г. Санкт-Петербурга и результатов выборочного бюджетного обследования, по данным Петростата за последние 20 лет, позволил установить популяционные изменения в структуре питания петербуржцев. В 1990 г. до начала экономических реформ, Ленинград, наряду с Москвой, был самым

благополучным городом в России в отношении питания. Уровень потребления важнейших продуктов, особенно мяса, молока, рыбы, вполне соответствовал рекомендуемым нормам потребления. Правда, еще в те благополучные годы ленинградцы меньше потребляли фруктов и овощей по сравнению с рациональными нормами. Внушительное снижение в потреблении продуктов питания в городе произошло в первый же год либерализации экономики в 1992 г., причем более значительно, чем по всей России.

Если общая масса всех видов потребленных продуктов питания в 1990 г. составляла для среднего горожанина 911 кг, то в 1992 г. этот показатель равнялся 645 кг. Дефицитными в структуре питания жителей Петербурга стали продукты – источники полноценного белка и микронутриентов. Но самыми трудными годами для горожан были 1998 и 1999 гг. – период дефолта. В эти годы петербуржцы стали питаться еще хуже, чем в начале 1990-х гг. В 1999 г. горожане потребляли всех видов продуктов питания в среднем на 40% меньше, чем в 1990 г. Негативные тенденции продолжались до 2002 г. На протяжении пятнадцати лет петербуржцы потребляли мяса на 40%, молочных продуктов на 30%, рыбы на 20%, овощей и бахчевых культур – на 15–20% меньше, чем в 1990 г. (табл.1).

Таблица 1

*Потребление продуктов питания на душу населения (кг/год) в г. Санкт-Петербурге в 1990, 1992, 1999 – 2011 гг.**

Продукты	1990	1992	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	РНП**
Мясо и мясопродукты	90	52	41	41	42	43	50	51	54	60	54	70	70	68	70	70–75
Молоко и молочные продукты	454	294	200	216	240	288	280	295	304	312	312	303	318	319	314	320–340
Яйца, шт.	282	226	240	262	296	306	310	311	314	311	316	310	320	318	316	260
Рыба и рыбопродукты	20	13	9	11	12	14	15	15	16	16	17	18	17	18,1	17,9	18–22
Сахар	44	36	30	37	37	37	34	34	44	42	37	37	34	35	35	24–28
Масло растительное	9,0	7,1	9,8	11	13,5	14	13,8	13,5	14	14	14,3	13,6	12,5	12,9	12,3	10–12
Картофель	60	56	65	69	71	71	70	70	68	70	72	71	72	68	68	95–100
Овощи и бахчевые	78	48	51	50	50	50	50	54	55	60	68	72	77	75	78	120–140
Фрукты и ягоды	30	21	20	30	32	33	35	43	43	48	53	59	59	61	64	113
Хлебные продукты	109	107	109	104	103	102	97	88	89	87	88	89	88	87	87	95–105
Всего	1146	911	645	801	861	928	919	930	951	966	925	983	1005	1003	1004	1215–1375

* – по данным Федеральной службы государственной статистики России; ** – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.08.2010 г. № 593н «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания».

В 2004–2005 гг. существенно увеличилось (более чем на 20 кг) среднее потребление мясопродуктов, на 30 кг овощей и фруктов, значимое улучшение потребления пищевых продуктов началось только в 2008 г. В период с 2008 по 2011 г. потребление овощей и бахчевых культур достигло уровня 1990 г., яиц, масла растительного, картофеля, фруктов превысило уровень 1990 г., но потребление мяса, молочных продуктов, рыбы, сахара, хлеба осталось на более низких значениях.

Качество жизни так или иначе отражается в структуре и размерах потребительских расходов. Во многих развитых странах доля затрат на питание в структуре потребительских расходов составляет от 8 до 18%. В России население затрачивало более значительную долю доходов на продукты питания. По данным Федеральной службы государственной статистики России, в 1980 г. эта доля составляла 42,5%, в 1998–1999 гг. — более 53%, в 2001 г. — более 50%. В 2005 г. у жителей Петербурга затраты на питание стали составлять треть доходов, что было ниже, чем в среднем по России, и, начиная с 2008 г., расходы на питание в Санкт-Петербурге и по России сравнялись и стали составлять 29,1%. В последние годы расходы на питание в Санкт-Петербурге незначительно уменьшились и сохраняются в пределах от 27,5 до 28,6%.

Улучшение ситуации с питанием населения Петербурга является отражением роста благосостояния населения, о чем свидетельствует снижение более чем в 2,5 раза доли населения с доходами ниже прожиточного минимума.

Опубликованные материалы международного центра социально-экономических исследований

«Леонтьевский центр» [1] свидетельствуют о полярности качества питания в группах населения с крайними вариантами доходов. Из 700 опрошенных 11% составляла группа плохо питающихся — это пенсионеры, безработные, рабочие и служащие бюджетной сферы, которые вследствие финансовых трудностей постоянно или часто отказывались от покупки мяса, сыра, фруктов, кондитерских изделий. Группу питающихся полноценно (26% опрошенных) образуют главным образом руководители, студенты, обучающиеся на платной основе, и служащие частного сектора экономики.

Оценка уровня обеспеченности основными группами продуктов, пищевыми веществами и энергией свидетельствует о существенных различиях между 1-й и 10-й децильными группами населения с полярными финансовыми возможностями (табл. 2).

В частности, анализ потребления основных групп продуктов питания в домохозяйствах с различным уровнем благосостояния в г. Санкт-Петербурге в 2010–2011 гг. показал существенные различия в группах населения с наименьшими и высокими доходами. У населения с низкими доходами отмечается в 1,5–2 раза ниже уровень потребления практически по всем группам продуктов по сравнению с населением с высокими доходами и, конечно, не обеспечивается потребление в соответствии даже с минимальными значениями РНП. У группы населения с наименьшими ресурсами по сравнению с группой, имеющей наибольшие ресурсы, различия по калорийности составили более чем 1200 килокалорий, по белку — 48–38 г, по жирам — 70–50 г, по углеводам — 112–147 г, в целом питание оказалось дефицитнее более чем на 50%.

Таблица 2

*Потребление по основным группам продуктов питания (кг/год) в домохозяйствах с различным уровнем благосостояния в г. Санкт-Петербурге в 2010–2011 гг.**

Продукты	В среднем на одного потребителя в год, кг					
	2010 г.	В процентах к среднему показателю		2011 г.	В процентах к среднему показателю	
		1 группа ¹	10 группа ²		1 группа ¹	10 группа ²
Хлебные продукты	75,4	79	113	75,3	87	125
Картофель	64,0	61	111	57,3	77	122
Овощи и бахчевые	117,0	61	136	113,6	75	130
Фрукты и ягоды	89,5	60	133	92,4	75	147
Мясо и мясопродукты	95,1	58	134	86,4	68	121
Молоко и молочные продукты	326,6	64	125	322,1	73	129
Яйца, шт.	257	64	117	236	77	143
Рыба и рыбопродукты	19,4	61	127	19,1	84	117
Сахар и кондитерские изделия	29,8	67	115	29,7	82	133
Масло растительное и другие жиры	9,8	76	106	9,3	99,9	119

¹ 1 группа — 10 процентов населения с наименьшими среднедушевыми располагаемыми ресурсами; ² 10 группа — 10 процентов населения с наибольшими среднедушевыми располагаемыми ресурсами; * — по данным Территориального органа Федеральной государственной статистики по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области (Петростат).

Для Петербурга, как и для других регионов России, за последние 20 лет типичным является увеличение распространенности заболеваний, детерминированных с фактором питания. Большую тревогу вызывает рост отклонений в течение беременности у женщин, рост новообразований, болезней эндокринной, кроветворной и костно-мышечной систем у взрослого населения.

Особую важность представляет изучение питания молодого трудоспособного населения, в этой возрастной группе оно является определяющим фактором в обеспечении оптимальной работоспособности, адаптации к воздействию неблагоприятных факторов, нормализации обменных процессов и профилактики преждевременного старения.

У 88% обследованных молодых людей имелись хронические заболевания, такие как хронический гастрит, гастродуоденит, сколиоз, остеохондроз.

Значения индекса массы тела (ИМТ) колебались у юношей от 18,7 до 33,1 при среднем значении $24,4 \pm 0,7$, у девушек — от 14,85 до 34,06, при средних значениях $21,2 \pm 0,5$. Обращает на себя внимание большая доля молодых людей, имеющих высокие значения ИМТ (31,7%), причем 60% из них — юноши. С низкими значениями ИМТ были только девушки (9,1%) и 59,2% составили молодые люди с нормальным пищевым статусом. Необходимо отметить, что 25% опрошенных девушек, имеющих объективно нормальную массу тела, признались, что ограничивают себя в пище, 10 девушек и 2 юноши практикуют периоды голодания.

Средняя продолжительность трудового дня современных молодых людей значительно увеличивается и составляет 10–12 ч в сутки, что, в свою очередь, негативно сказывается на режиме их питания, труда и отдыха. Однако, несмотря на сравнительно большую продолжительность рабочего дня, физическая активность молодых людей является довольно низкой. Только 12 человек (10%) регулярно занимаются каким-либо видом спорта или имеют физические нагрузки средней тяжести, у 90% молодых людей обоего пола потребность в энергии значительно ниже нормы физиологических потребностей для I и II групп (работники, занятые легким физическим трудом, и работники преимущественно умственного труда).

Энергоценность рационов питания, напротив, значительно превышает потребности молодого организма. Максимально рекомендуемое потребление энергии для лиц в возрасте от 18 до 29 лет (II группа интенсивности труда) составляет 2550 ккал для женщин и 3000 ккал для мужчин, однако лишь у 20% девушек и 13% юношей среднесуточное потребление энергии приближено к установленным нормам. В среднем, энергоценность суточного рациона превышает норму на 1000 ккал у девушек и 2000 ккал у юношей. Также у 3 респондентов (2%) было выявлено значительное снижение энергоценности рациона питания (655–905 ккал/сут).

Существенные отклонения наблюдаются в количестве потребляемого белка и жира как у юношей, так и у девушек. Содержание общего жира в рационе питания девушек в 1,5–2 раза превышает рекомендуемые 73 г и в 1,2 раза превышает норму в 93 г для

юношей, причем статистически значимых различий не получено в группах с разным значением ИМТ. Дефицит потребления основных пищевых веществ наблюдается у 3 девушек и одного юноши, что, вероятнее всего, обусловлено их самоограничением в пище. Следует также отметить низкое потребление пищевых волокон среди всех респондентов (менее 20 г/сут.), причем у молодых людей с низким ИМТ потребление пищевых волокон было выше ($14,8 \pm 7,6$), чем у лиц с избыточной массой тела ($11,1 \pm 1,9$).

Потребление витаминов и минеральных веществ у большинства юношей и девушек соответствует либо превышает рекомендуемые величины. Несмотря на то, что потребление кальция соответствует нормативам, соотношение его с фосфором не является оптимальным (1:1,57 у девушек и 1:1,87 у юношей при рекомендуемом соотношении 1:0,8), что свидетельствует о нарушении механизмов биодоступности кальция в организме.

Заключение

Анализ материалов показателей уровня жизни населения Санкт-Петербурга и результатов выборочного бюджетного обследования, по данным Петербурга за последние 20 лет, показал, что с 2008 по 2011 г. наметилось улучшение в питании населения г. Санкт-Петербурга, как и страны в целом. Однако этот прогресс несопоставим с прежним, дореформенным уровнем потребления, прежде всего, по продуктам с высокой биологической ценностью: мясу, молочным продуктам, рыбе, сахару, хлебу. Необходимо отметить, что в последние годы по указанным продуктам достигнуты уровни РНП, но в течение 10 лет населением г. Санкт-Петербурга потребляется существенно ниже рациональных норм овощей, фруктов, картофеля и хлеба.

Изучение фактического питания частотным методом случайной выборки молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет показало, что по количеству потребляемых продуктов питания обследованную группу молодых людей можно отнести к группе с высокими ресурсами. Обследованная группа молодых людей характеризовалась высоким уровнем хронических заболеваний, детерминированных с фактором питания, повышенными и высокими значениями ИМТ (у более трети молодых людей), низкой физической активностью, несбалансированным и неадекватным химическим составом питания, не соответствующим по большинству показателей рекомендуемым нормам потребления, отсутствием устойчивых пищевых привычек на здоровое питание.

Литература

1. Муздыбаев К. Качество жизни населения Петербурга: 1990–2004 годы / К. Муздыбаев. — ГУП Международный центр социально-экономических исследований «Леонтьевский центр». — СПб.: ГУП МЦСЭИ «Леонтьевский центр», 2005. — 144 с.
2. Денежные доходы и их использование в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга и Ленинградской области во 2 и 3 кварталах 2002 года: / Госкомстат России (СПб). Санкт-Петербургский комитет госу-

дарственной статистики. — СПб.: Петербургкомстат, 2003. — 31 с.

3. *Денежные доходы и их использование в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга и Ленинградской области в 2 и 3 кварталах 2003 года* / Госкомстат России (СПб.). Санкт-Петербургский комитет государственной статистики. — Офиц. изд. — СПб.: Петербургкомстат, 2004. — 31 с.

4. *Денежные доходы и их использование в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга и Ленинградской области в 1 и 2 кварталах 2004 года.* — СПб.: Петербургкомстат, 2004. — 32 с.

5. *Денежные доходы и их использование в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга и Ленинградской области в 3 и 4 кварталах 2005 года.* — СПб.: Петростат, 2006. — 33 с.

6. Санкт-Петербург в 2000 году : статистический ежегодник: Официальное издание / Госкомстат России (М.). Санкт-Петербургский комитет государственной статистики. — СПб.: Петербургкомстат, 2001. — 246 с.

7. *Санкт-Петербург* в 2001 году : статистический ежегодник: Официальное издание / Госкомстат России (М.). Санкт-Петербургский комитет государственной статистики. — СПб.: Петербургкомстат, 2002. — 247 с.

8. *Санкт-Петербург* в 2002 году : статистический ежегодник: Официальное издание / Госкомстат России (М.). Санкт-Петербургский комитет государственной статистики. — СПб.: Петербургкомстат, 2003. — 247 с.

9. *Санкт-Петербург* 2004 : краткий статистический сборник/ Федеральная служба гос. статистики, Территор.орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2005. — 104 с.

10. *Санкт-Петербург* 2005 : краткий статистический сборник / Федеральная служба гос. статистики, Территор.орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2006. — 111 с.

11. *Санкт-Петербург* в 2006 году : статистический ежегодник/ Федеральная служба гос. статистики, Территор.орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2007. — 244 с.

12. *Санкт-Петербург* 2007 : краткий статистический сборник/ Федеральная служба гос. статистики,

Территор. орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2008. — 114 с.

13. *Санкт-Петербург* в 2006 году : статистический ежегодник / Федеральная служба гос. статистики, Территор.орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2008. — 234 с.

14. *Санкт-Петербург* 2008 : краткий статистический сборник / Федеральная служба гос. статистики, Территор.орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2009. — 119 с.

15. *Санкт-Петербург* 2010 : краткий статистический сборник / Федеральная служба гос. статистики, Территор.орган по г. Санкт-Петербургу и Ленинград. обл. (Петростат). — СПб.: Петростат, 2011. — 115 с.

16. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2001. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2002. — 517 с.

17. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2002. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2003. — 509 с.

18. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2003. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2004. — 510 с.

19. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2004. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2005. — 525 с.

20. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2005. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2006. — 515 с.

21. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2006. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2007. — 505 с.

22. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2007. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2008. — 502 с.

23. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2008. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2009. — 503 с.

24. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2009. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2010. — 507 с.

25. Социальное положение и уровень жизни населения России. 2010. : офиц. изд. — Стат. сборник. — М.: Росстат, 2011. — 527 с.