

8. Горбаткова Е.Ю., Зулькарнаев Т.Р., Ахмадуллин У.З., Ахмадуллина Х.М. Гигиеническая оценка питания студентов высших учебных заведений. Гигиена и санитария. 2019; 98(5):540-545.

9. Горбаткова Е.Ю., Зулькарнаев Т.Р., Ахмадуллин У.З., Зулькарнаева А.Т., Казак А.А. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровья подрастающего поколения // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26166> (дата обращения: 20.09.2024).

УДК 613.2

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

*Галиуллина А. А., Зарипова Р. Р., Даутова А. К.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»*

Аннотация. В настоящей статье авторами рассмотрены современные тенденции гигиены питания населения. Представлена связь гигиены питания и нутрициологии, выявлены особенности и тренды рационального питания. В статье обосновано, что нутрициология является составной частью гигиены питания, которая затрагивает общие положения сбалансированного пищевого поведения, формирует рекомендации по подбору и приготовлению различных продуктов. Авторами также обозначены принципы рационального питания: умеренность питания; разнообразие и режим питания. В статье указано на основные проблемы и выделены приоритетные задачи гигиены питания в современных условиях.

Ключевые слова: питание, гигиена питания, рациональное питание, режим питания, нутрициология

CURRENT FOOD HYGIENE TRENDS

*Galiullina A.A., Zaripova R.R., Dautova A.K.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

Abstract. In this article, the author reviewed current trends in population food hygiene. The relationship between food hygiene and nutritionology is presented, features and trends of rational nutrition are revealed. The article substantiates that nutritionology is an integral part of food hygiene, which affects the general provisions of balanced eating behavior, forms recommendations for the selection and preparation of various products. The author also identified the principles of

rational nutrition: moderation of nutrition; diversity and dietary patterns. The article points to the main problems and highlights the priority tasks of food hygiene in modern conditions.

Keywords: nutrition, food hygiene, rational nutrition, diet, nutritionology

Гигиена питания, основанная на принципах безопасности пищевых продуктов и рационального питания, в настоящее время является ключевой для здоровья и самочувствия каждого человека. Вопросы гигиены пищевых продуктов и вопросы рационального питания влияют на выбор продуктов, их качество и употребление.

Кроме того, что питание представляет собой основной источник энергии и полезных макро– и микроэлементов, оно также предотвращает ряд неинфекционных заболеваний [1, с. 405]. Однако стоит учитывать, что речь в данном случае идёт о здоровом и сбалансированном питании.

В 2023 году, согласно статистике Роспотребнадзора, 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 [2]. 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.

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 [3, с. 117].

Одним из современных трендов рационального питания, которое получает все большее распространение, стала 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 [4, 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» [5, с. 76].

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. Стоит отметить также, что для каждого человека должен подбираться индивидуальный рацион, учитывающий как рекомендуемое соотношение питательных элементов, так и вкусовые предпочтения человека [6, с. 67].

К современным тенденциям гигиены питания также можно отнести формирование устойчивых принципов рационального питания. Очевидно, что рациональное питание – ключ к здоровому и функционально полноценному состоянию организма. Придерживаясь несложных принципов сбалансированного питания, можно сохранить высокий уровень качества жизни на длительный срок.

Отметим, что концепция внедрения в рацион россиян сбалансированных пищевых продуктов для сохранения и укрепления здоровья отражена в государственной политике РФ в области здорового питания населения. В рамках реализации данной стратегии необходимости стимулирования развития отечественного производства продовольственного сырья, пищевых продуктов, биологически активных добавок к пище; поддержки внедрения в сельское хозяйство и пищевую промышленность инновационных технологий; разработки

образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового образа жизни, в том числе правильного питания [7, с. 45].

В рамках нашего исследования нельзя не сказать об основных проблемах питания населения, к которым относятся несбалансированность структуры продуктовых наборов и фактического питания, которое сопровождается нарушениями физического развития, напряжённостью обменных процессов и адаптационных механизмов, увеличением анемизации, высоким уровнем заболеваемости, что вынуждает отнести значительную часть населения к группам повышенного риска. При этом недостаточные объёмы производства, бедный ассортимент и невысокое качество специализированных продуктов для детей, практически полное отсутствие продуктов лечебного питания могут приводить к хронизации патологических процессов у больного ребёнка.

На наш взгляд, в современных условиях приоритетными задачами гигиены питания должны стать: проведение мониторинга состояния фактического питания различных групп населения, оценка причинно-следственных связей между питанием и состоянием здоровья людей, обоснование и реализация практических мероприятий по рационализации питания, изыскание природных биологически активных пищевых веществ, повышающих неспецифическую резистентность организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, способствующих обезвреживанию и элиминации загрязнителей, снижению уровня гастроэнтерологической, онкологической заболеваемости населения, степени его аллергизации.

Список литературы

1. Гаврилова, Ю.А., Бессонова, О.В., Смирнова, Н.А. Развитие концепции здорового питания в России: проблемы и перспективы // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 2-3. – С. 405-406
2. 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: 15.09.2024).

3. Кириленко, Н. П. Вопросы питания студентов медакадемии / Н. П. Кириленко / / Оптимальное питание – здоровье нации: материалы VIII Всерос. Конгресса, Москва, 26–28 окт. 2005 г. – М.: НИИП РАМН, 2005. – С. 117–118.
4. Корогодин, Е.А. Исследование потребителей российского рынка здорового питания// Наука и практика регионов. – 2019. – № 1. – С.118-123.
5. Батурин, А. К. Программы оценки фактического питания населения // Актуальные вопросы оптимизации питания населения ПФО: Матер. Науч.– практ. конф. – Н. Новгород, 2006. – С. 76-80.
6. Кадетова Н. В. Основы рационального питания студентов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2005. – №9. – С. 67-69.
7. Еременко В.Н., Лыткин А.В., Мишагина И.В., Синько О.В., Тюпенькова Г.Е., Лучинина И.Г. Физиология пищеварения и основы рационального питания // Вестник ВГУИТ. – 2019. – №4 (82). – С. 45-47.

УДК 613.96

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ИНДИЙСКИХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Зулькарнаев Т.Р., Ванзин А.А., Поварго Е.А., Хусаинов А.Э., Воскресенская Е.К.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»*

Аннотация. Изучен характер питания 352 студентов 2 курса международного факультета Башкирского государственного медицинского университета. Установлено, что примерно половина всех опрошенных иностранных студентов питаются неправильно, не доедая либо переедая, что отражается на статусе питания. Менее половины студентов (47,4%) имеют нормальный вес, у 21,9% студентов наблюдается дефицит массы тела и у 29,7% имеется избыточная масса тела и ожирение.

Ключевые слова: иностранные студенты, индекс Кетле, режим питания, дефицит массы тела, избыточная масса тела, ожирение.

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE DIETARY PATTERN OF INDIAN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Zulkarnaev T.R., Vanzin A.A., Povargo E.A., Khusainov A.E.,
Agafonov A.I., Voskresenskaya E.K.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*