

# ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ И ЕГО ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МИКРО- И МАКРОНУТРИЕНТАМИ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Нагимова Э.М., Низамутдинова Р.И.

Научные руководители: к. м. н., доцент Р.А. Галимова,  
д. м. н., профессор З.С. Терегулова

*Башкирский государственный медицинский университет,  
г. Уфа, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день рацион питания недостаточно сбалансирован, а это очень важно, поскольку даже дефицит одного элемента способен привести к дисбалансу и нарушениям в организме, которые могут вызвать заболевания различных органов и систем. Большинство клеток нашего организма обновляется за 120 дней. Для этого необходимо полноценное питание с достаточным количеством нутриентов, ведь клетки используют для обновления то, что мы пьем и едим.

**Цель исследования.** Охарактеризовать рацион питания жителей Республики Башкортостан и оценить обеспеченность населения макро- и микронутриентами.

**Материалы и методы.** Материалами являлись данные Роспотребнадзора по Республике Башкортостан (2016 г.), Уфимского научно-исследовательского института медицины труда и экологии человека (2018 г.), ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии РБ» (2019 г.); МР 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (2008 г.). Также было проведено исследование по оценке обеспеченности основных продуктов питания микронутриентами.

**Методы.** Аналитический и сравнительный.

**Результаты и выводы.** Особенности пищевого сырья и пищевого статуса жителей Республики Башкортостан связаны с природно-климатическими условиями. Например, в Черноземной зоне (Южная лесостепь, Предуральская степь, Зауральская степь) более благоприятные условия для производства отдельных продуктов питания. Для населения республики характерен достаточный уровень потребления мяса и мясопродуктов, молочных продуктов и яиц. В этих продуктах много белка, незаменимых аминокислот и микроэлементов. В норме соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4. Согласно методическим рекомендациям Российской Федерации, физиологическая потребность в белках для взрослого населения составляет 1,1 г/кг, для детей до 1 года – 2,2-2,9 г/кг массы тела и детей старше 1 года – 36-87 г/сут., при этом у взрослых на долю белков животного происхождения приходится 50 %, а у детей – 60 %. Физиологическая потребность в жирах – 70-154 г/сут. для мужчин и 60-102 г/сут. для женщин, для детей до года – 5,5-6,5 г/кг массы тела, для детей старше года –

40-97 г/сут. Физиологическая потребность в усвояемых углеводах для взрослого человека составляет 50-60 % от энергетической суточной потребности (257-586 г/сут.), для детей до года – 13 г/кг массы тела и для детей старше года – 170-420 г/сут. Согласно данным Уфимского НИИ медицины труда и экологии человека, в РБ потребление молочной продукции выше на 30 %, а овощей и фруктов – ниже на 28 %, при этом имеется дефицит поступления пищевых волокон. Как известно, при высокоуглеводной диете с низким содержанием клетчатки возрастает риск развития сахарного диабета, гипертонической болезни, рака толстой и прямой кишки и рака груди. В рационе наблюдается отклонение уровня потребления некоторых продуктов от рекомендуемого. Так, употребление сахара превышает в 1,5 раза, недостаток овощей – в 1,6 раза, фруктов – в 2,3 раза, рыбы и морепродуктов – в 3 раза. По данным исследователей (Ларионова Т.К., Бакиров А.Б., Даукаев Р.А.), имеется разобщение между поступающим уровнем белков, жиров и углеводов и рекомендуемой нормой. Так, поступление белков в суточном рационе достаточно (основными источниками у жителей РБ являются мясные и молочные продукты). Количество жиров же выше нормы (основные источники – растительное и сливочное масла), а уровень углеводов находится на нижней границе нормы (основные источники – зерновые культуры, сахар и кондитерские изделия). Установлена прямая связь между возрастанием частоты расстройств пищеварения и заболеваний (не только желудочно-кишечных) и распространённостью в рационе продуктов из очищенных углеводов. Также в рационе жителей РБ недостаточно фруктов и овощей (от рекомендуемого уровня меньше на 50 %), что объясняет дефицитные состояния по витаминам, микро- и макроэлементам. Эти дефицитные состояния могут возникнуть и при достаточном потреблении овощей и фруктов, поскольку в настоящее время продукты питания обеднены биологически-активными веществами. Например, суточная потребность в кальции не обеспечивается пищевыми продуктами. Известно, что при дефиците кальция развивается хрупкость костей и зубов, прекращается рост костной ткани, а также это может способствовать развитию остеопороза. В ходе исследования, проведенного нами (авторами тезиса), у населения республики наблюдается дефицит по микронутриентам. При этом 1-е место приходится на магний (дефицит на 76,5 % от суточной нормы), 2-е – железо (67,5 %), а 3-е – йод (65,7 %).

Таким образом, обеспеченность населения Республики Башкортостан макро- и микронутриентами не соответствует рекомендуемым нормам и физиологическим потребностям. Следует обратить внимание на то, что дефицитные состояния могут сказаться на здоровье будущего поколения.