

УКРАИНЦЫ «НЕДОЕДАЮТ» ДО НОРМ ВООЗ

Здоровье и питание человека тесно взаимосвязаны. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность. Здоровое питание на протяжении всей жизни человека способствует профилактике ряда неинфекционных заболеваний. Рацион питания должен соответствовать энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма, исключая переедания и недоедания. Разнообразный и сбалансированный рацион питания может поддерживать здоровье человека, и наоборот, однообразный – привести к функциональным расстройствам и заболеваниям. Этот фактор существенно влияет на продолжение жизни граждан и, соответственно, общее демографическое состояние страны. Рацион питания может меняться под воздействием многих социальных и экономических факторов, которые включают доход, цены на продукты питания, культурные традиции, а также географические и экологические аспекты. Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания во многом зависит от индивидуальных особенностей. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

1. Модель сбалансированного питания согласно рекомендациям ВОЗ.

Рекомендации по здоровому питанию разработаны международной программой CINDI и программой питания Европейского Бюро ВОЗ. Они предлагают практическую модель, рационального питания для взрослых людей. Рациональным (от латинского слова *rationalis* – «разумный») считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни. Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1,2:4,6 (при тяжелом физическом труде – 1:1:5; в пожилом возрасте – 1:0,8:3). При этом количество белков в составе рациона равняется 11-13 % суточной энергоценности, жиров – в среднем 33 % (для южных районов – 27- 28 %, для северных – 38-40 %), углеводов – около 55 %. Источниками пищевых веществ являются продукты питания животного и растительного происхождения, которые условно разделяют на несколько основных групп. (Таблица№1)

Рекомендуемый объем потребления основных групп пищевых продуктов согласно норм ВОЗ. [\(1\)](#), [\(2\)](#)

Таблица №1

Виды продуктов питания	Рекомендуемые объёмы кг/чел/год
Хлебные продукты	117
Мясо и мясопродукты	78
Рыба и рыбопродукты	18.2
Молоко и молочные продукты	405
Яйца. Штук (10)	291
Масло растительное и др. жиры	9.1
Фрукты и ягоды	90
Овощи и бахчевые культуры	139
Картофель	117
Сахар и кондитерские изделия	47

Каждая группа продуктов по своему составу участвует в преимущественном снабжении организма определенными веществами. Поэтому одним из основных правил рационального питания является сбалансированность и разнообразие. Разнообразие в рационе положительно влияет на его пищевую

ценность, так как различные продукты дополняют друг друга недостающими компонентами. А сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов и витаминов.

2. Сравнение нормативного и фактического потребления продуктов питания в Украине с 1989 по 2019гг.

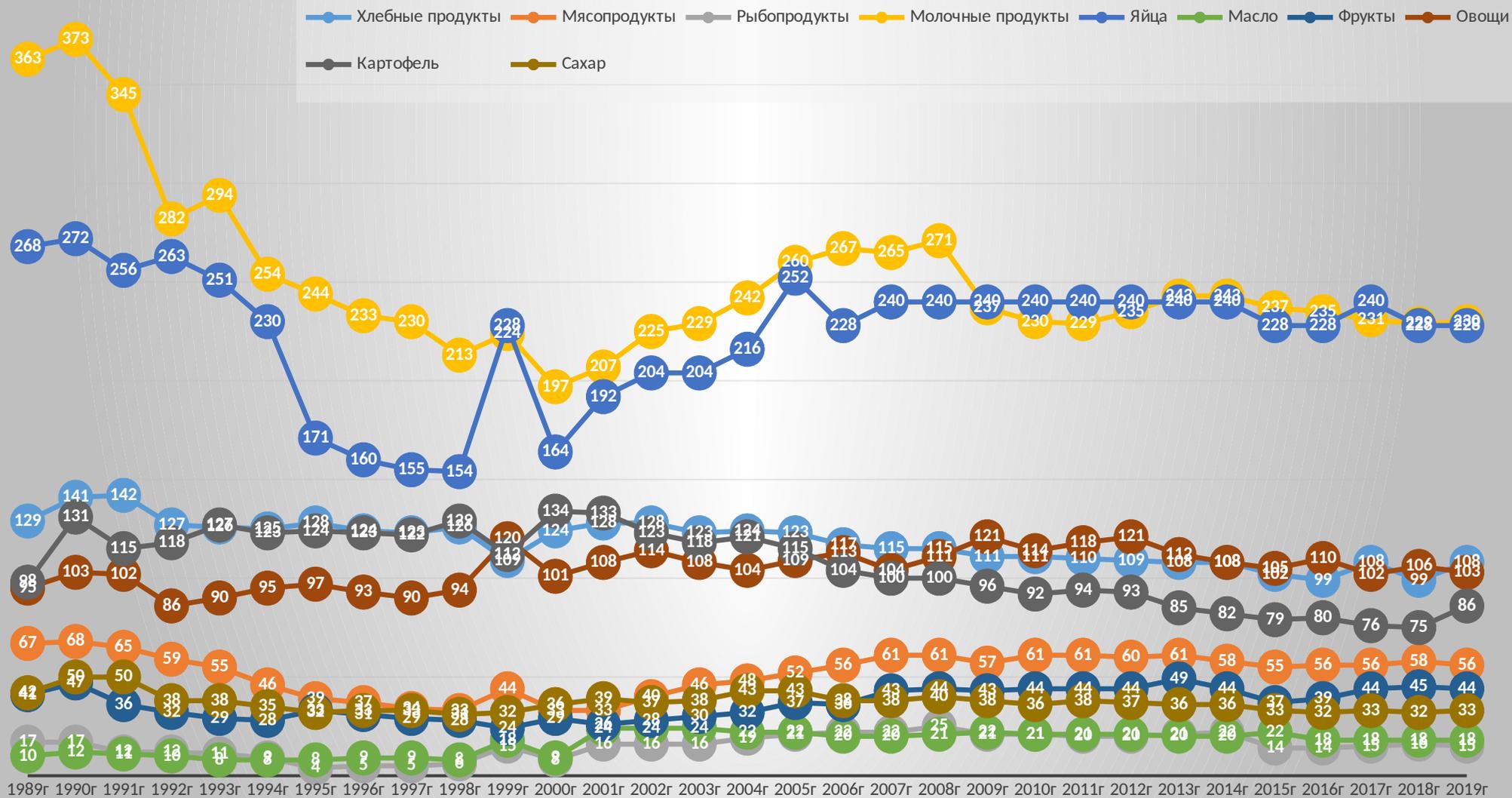
Используя данные «Статистического ежегодника» и сайта «Державної Служби Статистики України»^{(3),(4),(5),(6),(7)}, Мы проанализировали, как соответствовала динамика потребления основных групп продуктов питания в Украине нормам ВОЗ с 1989 по 2019гг.(Таблица №2, график). На основании полученных результатов можно увидеть, что на протяжении всего времени общее потребление продуктов питания ниже заданной нормы более чем в семи основных группах. В трёх из них (масло, хлеб, картофель,) а с 2015г. уже только в одной группе (масло), есть избыток потребления. И ни одна группа продуктов не соответствует нормам потребления заданным ВОЗ. Отдельно можно отметить, что потребление рыбных продуктов возросло начиная с 2001г., но в настоящее время ниже нормы. Остальные группы потребляемых продуктов питания (кроме масла) имеют динамику медленного нисходящего тренда и находятся ниже нормы. На основании чего можно сделать вывод, что в течении 30 лет в Украине существует проблема не только сбалансированного питания, но и недоедания.

Таблица №2

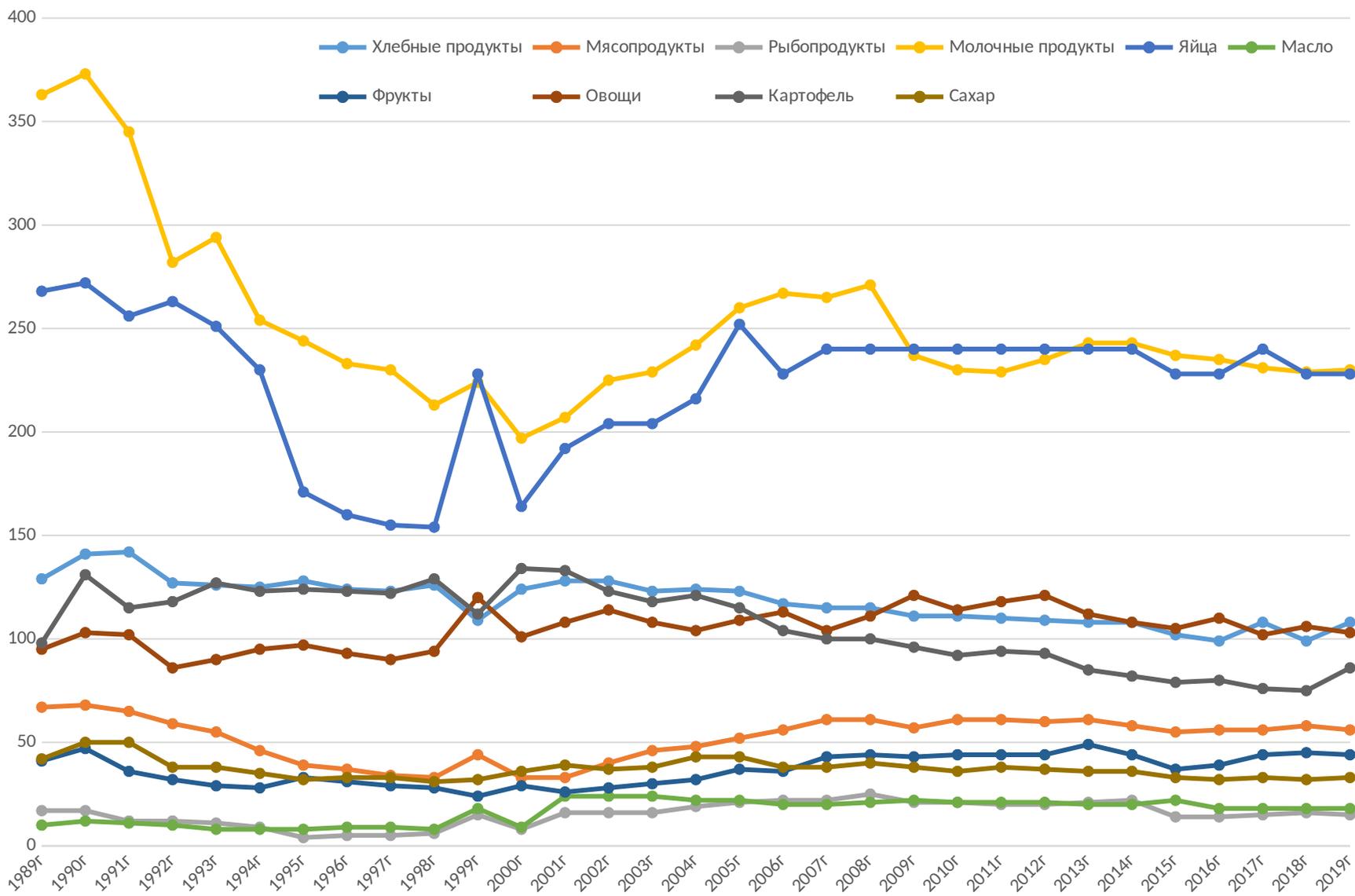
Виды продуктов питания	Рекомендации ВОЗ кг в год	Фактическое потребление кг /лит./шт.в год																															
		1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019* (1/2)	
Хлебные продукты	117	129	141	142.5	127	126	125	128	124	123	126.4	109.2	124.1	128.4	128.4	123.6	124.8	123.6	117.6	115.2	116	111.6	110.4	109.2	108	108	102	99.6	100.8	99.6	108		
Мясо и мясопродукты	78	67	68	65.5	59	55	46	39	37	34	33.2	44.4	32.5	33.6	39.6	46.8	48	52.8	56.4	61.2	61.2	57.6	61.2	61.2	60	61.2	58.8	55.2	56.4	56.4	58.8	56.4	
Рыба и рыбопродукты	18.2	17.2	17.5	12.2	12.3	11.8	9.7	3.6	4.5	4.8	5.9	15.6	8.3	16.8	16.8	16.8	19.2	21.6	22.8	22.8	25.2	21.6	21.6	20.4	20.4	21.6	22.8	14.4	14.4	15.6	16.8	15.6	
Молоко и молочные продукты	405	363	373	345.5	282	294	254	244	233	230	213	224.4	197.7	207.6	225.6	229.4	264	267.6	265.2	272	231.2	237.4	229.2	232	233.6	246	246	237.6	235.2	231.2	229.2	229.2	230.4
Яйца. Штук	291	268	272	256	263	251	230	171	160	155	154	228	164	192	204	204	216	252	228	240	240	240	240	240	240	240	240	228	228	240	228	228	228
Масло растительное и др. жиры	9.1	10.4	12	11.2	10	8	8	8.2	8.5	8.5	8.2	18	9.3	24	24	24	22.8	22.8	20.4	20.4	21.6	22.8	21.6	21.6	21.6	20.4	20.4	22.8	18	18	18	18	

Фрукты и ягоды	90	41	47	36 .5	32	29	28	33	31	29	28 .2	24	29.1	26 .4	28 .8	30	32 .4	37 .2	36	43 .2	44 .4	43 .2	44 .4	44 .4	44 .4	49 .2	44 .4	37 .2	39 .6	44 .4	45 .6	44 .4
Овощи и бахчевые культуры	139	95	10 3	10 2	86	90	95	97	93	90	94 .1	12 0	101	10 8	11 4	10 8	10 4 4	10 9 2	11 2 8	10 4	11 1 6	12 1 2	11 4	11 8 8	12 1 2	11 2 8	10 8	10 5 6	11 0 4	10 2	10 6 8	10 3 2
Картофель	117	98	13 1	11 5 5	11 8	12 7	12 3	12 4	12 3	12 2	12 9 4	11 2 4	134. 5	13 3 2	12 3 6	11 8 8	12 1 2	11 5 2	10 4 4	99 .6	10 0 4	96	92 .4	94 .8	93 .6	85 .2	82 .8	79 .2	80 .4	76 .8	75 .6	86 .4
Сахар и кондитерские изделия	47	42. 5	50	50	38	38	35	32	33	33	31 .5	32 .2	36.5	39 .6	37 .2	38 .4	43 .2	43 .2	38 .4	38 .4	40 .8	38 .4	36	38 .4	37 .2	36	36	33 .6	32 .4	33 .6	32 .4	33 .6

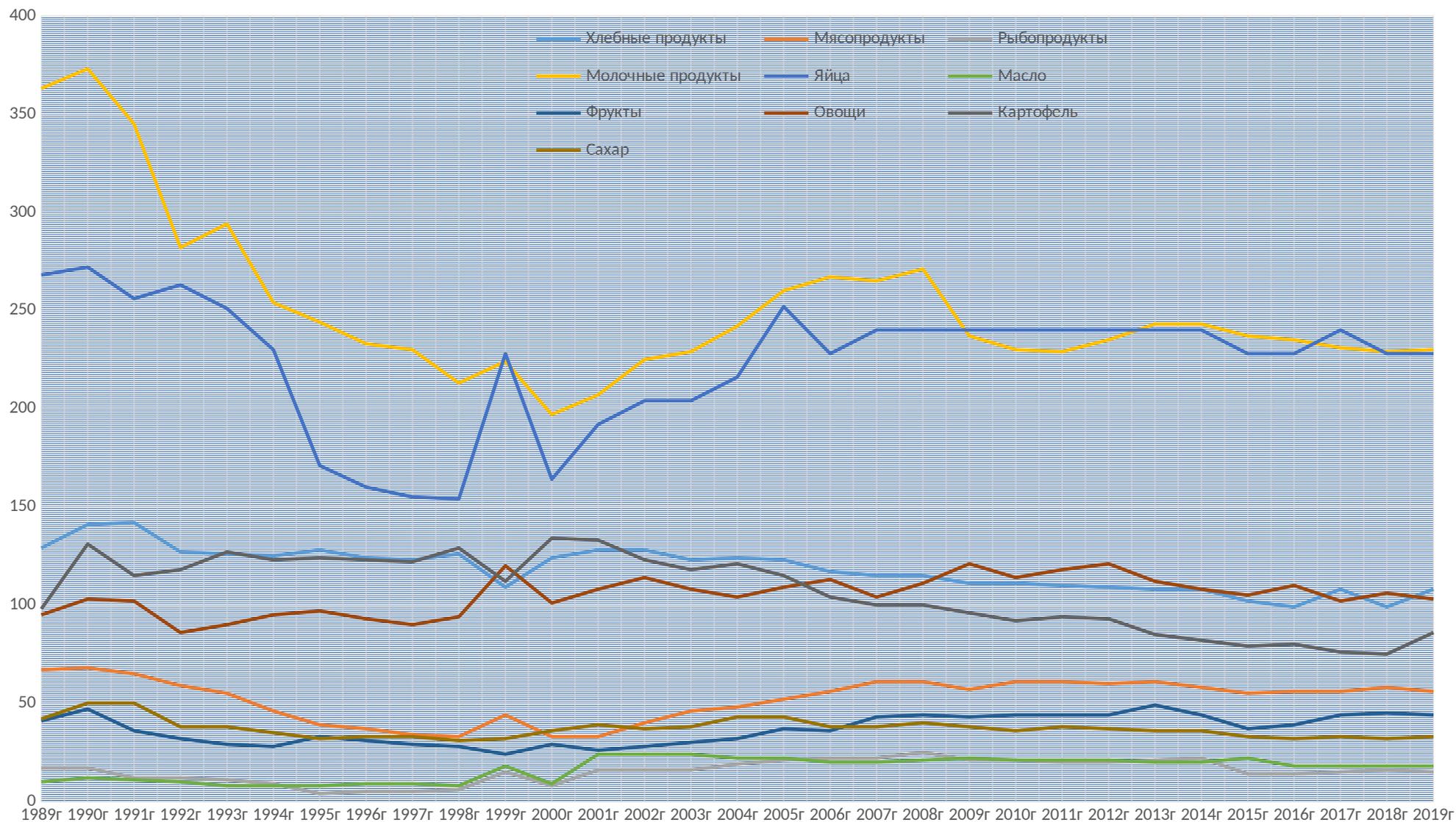
Фактическое потребление основных групп продуктов питания (кг./лит./шт.) Динамика с 1989 по 2019гг.



Фактическое потребление основных групп продуктов питания (кг./лит./шт.) Динамика с 1989 по 2019гг.



Фактическое потребление основных групп продуктов питания (кг./лит./шт.) Динамика с 1989 по 2019гг.



На основании проведённого анализа потребления продуктов питания в Украине с 1989 по 2019гг. можно констатировать следующее:

- Наличие дисбаланса питания. Ни одна из основных групп продуктов питания не соответствует нормам заданным ВОЗ. Нарушены пропорции сбалансированного питания. Например, показатель потребления фруктов в два раза ниже нормы, это создаёт риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов [рака\(9\)](#).

-Наличие недоедания. На протяжении всего времени (с 1989-2019гг.) общее потребление в Украине продуктов питания ниже заданной нормы более чем в семи основных группах продуктов.

- Можно отметить, что потребление рыбных продуктов возросло начиная с 2001г. но в настоящее время ниже заданной нормы.

- В то же время, наблюдается избыточное потребление масла и других жиров. Что согласно исследованиям Гранадского [университета \(10\)](#), может привести к серьёзным заболеваниям печени.

-В Украине наблюдается общее уменьшение потребления продуктов питания. Объемы потребления начали уменьшаться с 1991г. Возрастание наблюдается с 2000г. Но начиная с 2009г. объемы потребления снова начинают падать. Очередной спад наблюдается с 2014г. В настоящее время 9 групп продуктов имеют динамику медленного нисходящего тренда и находятся ниже нормы достаточного питания: хлебные продукты (-17кг.или-15%) мясопродукты(-17кг.или-15%), рыбопродукты(-19кг.или-24%), молочные продукты(-175л.или-44%), яйца(-64шт.или-21%), фрукты(-44кг.или-49%), овощи(-32кг.-23%), картофель(-41кг.или-35%), сахар (-14кг.или-31%).

Согласно данным Международного исследовательского института продовольственной политики [\(МИИПроП\)\(11\)](#) по состоянию на 2008г. и данным [Global Hunger Index\(12\)](#) по состоянию на 2017г., Украина относится к странам с низким

показателем уровня голода (<5), наравне с такими странами как Латвия, Беларусь, Турция, Болгария, Словакия, Аргентина и др. Но общее снижение показателей потребления продуктов питания постепенно возвращают страну к показателям 1991-2000гг., когда уровень голода в Украине был высокий [\(13.7\)](#) [\(13\)](#). Например, уже в 2018г. показатели потребления нескольких групп продуктов (хлеб, овощи, картофель) ниже показателей 1999г. (см. таблицу №2). Сейчас на этом уровне находятся Албания, Туркменистан и Узбекистан.

И если в начале 90-х имело место резкое снижение потребления продуктов питания то, в настоящее время мы наблюдаем медленное и постепенное сокращение (см. график исследования). Динамика и направление общего тренда (падение, незначительный откат) дают основание предположить, что Украина может вернуться к прежним показателям уровня голода. Но менее заметным способом - постепенно и в более длительные сроки.

Таким образом, результат нашего исследования позволяет говорить о наличии в Украине с 1989-2019гг. неполноценного питания. Согласно руководству по вопросам питания [ФАО/ВОЗ\(9\)](#) и руководству [UNSCN \(ПКП ООН\)\(8\)](#), хроническое неполноценное питание может вызвать нарушение физического (ухудшает функционирование и восстановление систем всех органов) и психического состояния. Является причиной ряда неинфекционных заболеваний (болезни сердца, инсульт, диабет, заболевание опорно-мышечного аппарата, рак и др) и преждевременной смерти.

Снижение уровня потребления основных продуктов питания и изменения в структуре потребления свидетельствуют о снижении уровня жизни населения страны в целом. Необходимо принимать меры, касающиеся пересмотра социальных стандартов, таких как потребительская корзина и прожиточный минимум.

Неполноценное питание во всех его формах, включая недоедание, негативно влияет на физическое и умственное развитие человека, препятствует реализации его потенциала, снижает производительность труда и продолжительность жизни. В конечном итоге, мы обнаружили очередной фактор, который сокращает потенциал и численность населения нашей страны.

Руслан Бортник, Оксана Красовская специально для УИАМП