

*Щикно А. В., Вашкова Д. Н.*

## О ГИГИЕНИЧЕСКОЙ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ ФРУКТОРИАНСТВА И СЫРОЕДЕНИЯ

*Научный руководитель д-р мед. наук, проф. Римжа М. И.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Питание только сырыми (термически необработанными) фруктами, ягодами и овощами (фрукторианство), а также сыроедение, когда вышеуказанный набор дополняется бобовыми, орехами, семечками, злаками, популярно среди определенной части населения, как правило молодежи.

**Цель:** оценить режим и характер питания при фрукторианстве и сыроедении с позиций законов рационального питания.

**Материалы и методы.** Проведено анкетирование 190 молодых людей в возрасте от 16 до 28 лет, увлекающихся сыроедением.

**Результаты и обсуждение.** Среди респондентов преобладали лица женского пола (120 человек из 190 или 63%).

Завтрак опрошенных состоит из любого растительного молока (соевое и др.), а также фруктов, свежевыжатых соков и травяных чаёв.

Обед включает, как основное блюдо, овощные салаты (фрукты с овощами, рис с овощами и соей, овощной салат с орехами и проросшими зёрнами), а также свежевыжатые соки (апельсиновый, морковный и др.). Хлеб заменяется хлебцами. В качестве основного напитка предпочтение отдается дистиллированной воде. Некоторые на завтрак, обед и ужин употребляют по два одинаковых фрукта. Что касается кратности питания, то 21% опрошенных питаются 1-2 раза в день, 3 раза – 37%, 4-5 раз – 42%.

Подавляющее большинство респондентов (64%) приобретают фрукты и овощи в супермаркетах, 16% - на рынках, 4% - выращивают самостоятельно, а 16% ответили «как получится».

Самостоятельную оценку состояния своего здоровья по 10-балльной системе 3% анкетированных оценили 1-3 баллами, т.е. неудовлетворительно, 9% - 4-5 баллами, 34% - 6-7 баллами, 37% - 8-9 баллами, 18% - 10 баллами.

Таким образом, при фрукторианстве и сыроедении в организм не поступают белки животного происхождения, содержащие полный набор аминокислот, в том числе эссенциальных, необходимых для построения белков человеческого организма, а также ограничено количество белков растительного происхождения. Кроме того, в организм практически не поступают животные жиры и жирорастворимые витамины при избытке углеводов.

**Выводы.** Фрукторианство и сыроедение как монодиеты не могут быть признаны адекватным питанием здорового человека, что требует проведения активной санитарно-просветительной работы среди молодёжи по пропаганде научно обоснованного рационального питания.