

Ягур А.А.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Дорошевич В.И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В настоящее время фактическое питание человека, а также коллективов оценивается, как правило, по результатам анализа меню-раскладок. Из них можно получить информацию о количестве, биологической ценности и ассортименте потребляемых продуктов, входящих в дневной рацион питания. 10% - максимальная разница между расчетной и фактической энергетической ценностью, а также содержанием питательных веществ. Важным моментом является учёт недоеденной пищи, и её энергосодержание и химический состав. Зная разницу между остатками несъеденной пищи и раскладкой можно дать оценку рациону или фактическому питанию.

Масса тела – один из простейших и доступнейших показателей для определения соответствия уровня энергетических затрат уровню энергетической ценности пищи. Фактическая ее величина сравнивается со стандартом и приводится в процентном соотношении, далее проводится сопоставление полученного результата с нормативными величинами. Более простой признак - индекс массы тела. Число характеризующее индекс связано с оптимальным числом показателя, что описывает физическое и функциональное состояние организма.

Измерение плеча – другая антропометрическая характеристика, отражающий общее состояние питания (по окружности плеча, измеренной по середине), состояние депо жира (измеряется над трёхглавой мышцей по толщине подкожно-жировой складки), степень развития мышечной массы или же показатель резервов соматического белка (по окружности плечевых мышц).

Мониторинг белковой и витаминной обеспеченности – 2 основных метода оценки фактического питания на организменном уровне. Наиважнейший показатель белкового обмена — это оценка состояние азотистого баланса. Самым ранним показателем, иллюстрирующим недостаточность белкового питания, считается уменьшение содержания общего азота в моче, а именно мочевины, как основного белкового метаболита. Также важно учесть их соотношение в ренальных экстрактах. Отношение азота из мочевины к общему азоту мочи выражается в процентах и используется для оценки белковой обеспеченности организма, чтобы понять достаточность белкового питания человека. Адекватным и достаточным уровнем данного показателя считается 90 %.

Для оценки соматического пула белка широко используется определение суточной уринарной экскреции креатинина и рассчитываемые на его основе креатининовый коэффициент и креатинино-ростовой индекс. Количество креатинина, выводимого с мочой, напрямую зависит от мышечной массы тела. Чем больше величина мышечной массы, тем больше в суточной моче определяется креатинина.

Биохимическое выявление витаминов и их метаболитов в моче, тканях, крови является довольно точным методом определения содержания витаминов в организме. На практике зачастую определяют количество выделенной аскорбиновой кислоты с мочой, этот метод называется миллиграмм-часовым.

Измерение времени теневой адаптации и определение прочности капилляров относятся к группе методов функциональной диагностики.

На прочность капилляров кожи у человека влияет его достаточное обогащение витаминами С и Р, так как они регулируют коллоидное состояние межклеточных веществ.

Витамины А и В₂ влияют на время темновой адаптации. Здесь важным значением является время продолжительности темновой адаптации. Оно не должно превышать 60 сек.