

Гигиеническая оценка и пути оптимизации жирнокислотного состава рационов детей дошкольного возраста

Лихошва Ольга Николаевна, Цемборевич Наталья Владимировна

*Республиканское унитарное предприятие "Научно-практический центр гигиены", Минск
Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент **Цыганков Василий Георгиевич**, Республиканское унитарное предприятие "Научно-практический центр гигиены", Минск*

Введение

За два последних десятилетия накоплен большой объем научных данных, указывающих на важную роль полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) в реализации многочисленных физиологических и биохимических процессов в организме, что указывает на необходимость изучения фактического потребления с пищей ω -3 и ω -6 жирных кислот, их оптимальном уровне в рационе, необходимом для обеспечения адекватного роста и развития.

Цель исследования

Провести анализ жирно-кислотного состава рационов питания детей дошкольного возраста, разработать рекомендации по его оптимизации.

Материалы и методы

Проведено изучение фактического питания, уровней потребления ω -6 и ω -3 жирных кислот у 205 детей в возрасте 5-6 лет, посещающих учреждения дошкольного образования г. Минска. Изучение количества нутриентов (белка, жира, углеводов, различных классов жирных кислот) и энергии в рационах проводили с использованием аналитического метода (по меню-раскладкам) и метода 24-часового воспроизведения питания, также использовались лабораторные методы для определения данных нутриентов в суточных рационах.

Результаты

Анализ среднесуточных рационов обследованных детей показал, что рацион по энергетической ценности и содержанию макронутриентов (белка, жира, углеводов) соответствует установленным гигиеническим нормативам. Однако при анализе жирнокислотного состава среднесуточных рационов выявлено избыточное потребление насыщенных жирных кислот (13,9 % от энергетической ценности рациона вместо рекомендуемых не более 10 %) и низкое потребление ω -3 ПНЖК (0,48 % от энергетической ценности рациона вместо рекомендуемых 1-2 %). Проведенный анализ показателей пищевой ценности и жирнокислотного состава различных сортов рыб и

растительных масел показал, что в лососевых сортах рыб (горбуша, лосось атлантический, кета) содержание ω -3 ПНЖК в 3-8 раз превышает по сравнению с рыбой тресковых пород (треска, хек); среди растительных масел наиболее высокое содержание линоленовой кислоты в соевом и рапсовом маслах, по сравнению с подсолнечным, кукурузным, оливковым. Таким образом, использование в рационе питания детей дошкольного возраста лососевых пород рыб вместо тресковых, а также включение соевого и рапсового растительных масел в дополнение к подсолнечному маслу, позволит увеличить содержание ω -3 ПНЖК и оптимизировать соотношение ω 6/ ω 3 ПНЖК в рационе.

Выводы

Рационы детей дошкольного возраста содержат избыточное количество насыщенных жирных кислот на фоне недостаточного содержания ПНЖК ω -3 класса. Оптимизация жирно-кислотного состава рационов может быть достигнута путем использования лососевых пород рыб вместо тресковых, включением соевого и рапсового растительных масел в дополнение к подсолнечному.