

*Зыкина Е. Ю.*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, проф. РАЕ Мильчаков Д. Е*

*Кафедра патологической анатомии*

*Кировская государственная медицинская академия, г. Киров*

Тема здорового питания очень актуальна в Кировской области. Экономическое неблагополучие населения региона приводит к приобретению пищевых продуктов без учета их биологической ценности. Диетическое питание практически отсутствует. Сложившаяся ситуация в первую очередь ведёт к росту алиментарно-зависимых заболеваний и общему ухудшению показателей здоровья населения. Распространенность ожирения в Кировской области в 2011 году составила у взрослых 17,02 случаев на 1000 человек. По этому показателю регион занимает 4 место в Российской Федерации.

Понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние, в настоящее время заметно возросло. С определённой уверенностью можно утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Причина 60% случаев смерти людей в мире, прямо связана с изменениями в общемировом пищевом рационе. Острота проблемы обусловлена и тем, что с пищей в организм поступает более 70% токсичных веществ. На фоне все большего распространения фальсифицированной и контрафактной продукции, генномодифицированных объектов, содержащих микроорганизмы, эта проблема становится все более угрожающей для здоровья россиян. Для нормальной жизнедеятельности организма в ежедневном пищевом рационе необходимо наличие около 600 питательных компонентов. Уже как минимум 100-120 лет мы живем в условиях витаминно-минерального дефицита, не говоря уже о дефиците других микронутриентов. Пища перестала быть лекарством, как завещал человечеству Гиппократ. Теперь она практически непригодна для полноценного питания с точки зрения микронутриентного состава. Она не содержит и десятой доли того, в чем нуждается человеческий организм. Существует и еще одна проблема. У современных людей изменилось отношение к еде. Живя в условиях постоянно нарастающего техногенного стресса (физического, химического, эмоционального), мы ищем способы противостоять ему. Стресс усиливает гонку за удовольствиями, а что может быть лучше для снятия напряжения, чем пища и сам процесс ее поглощения. Это отличный бытовой антидепрессант. Мы безмерно растягиваем свои желудки, мы научились есть много, и бессмысленно.

В связи с этим сегодня пришло время ставить другие ориентиры: постепенный переход от "медицины болезней" через "управление болезнью" к "медицине здоровья", где в полной мере будет задействовано профилактическое направление. Организация здорового питания населения — сложный и многофакторный процесс, который можно реализовать, только опираясь на глубокие знания, стройную научную концепцию и продуманную научно-техническую политику. Человек является мерой всех вещей. Его здоровье должно быть в числе национальных приоритетов.