

Головешкина Л.В.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАН БЕЛАРУСИ, ИНДИИ И ТУРЦИИ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Рябова Н.В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Исследование национальных блюд различных стран, таких как Беларусь, Индия и Турция, и связанных с ними заболеваний играет важную роль в понимании влияния национальных пищевых традиций на здоровье населения. В контексте Беларуси, например, исследование местных блюд может помочь выявить влияние компонентов рациона питания и рецептов на здоровье и благополучие местных жителей. Изучение местных блюд Индии позволит обратить внимание на использование специфических трав, пряностей и ингредиентов, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на здоровье. В случае Турции исследования национальной кухни могут помочь установить влияние местных блюд на возникновение заболеваний, встречающиеся у жителей данной территории, а также разработать профилактические мероприятия по оптимизации рациона питания.

Изучение регулярно употребляемых в рационах питания местных блюд и связанных с ними заболеваний имеет большое значение в современном мире, где международные путешествия и миграция делают нас более подверженными воздействию различных пищевых привычек. Познание национальных кулинарных традиций дает возможность лучше понять культуру и обычаи различных народов. Исследования показывают, что пищевые привычки могут влиять на здоровье, а изучение связанных с ними заболеваний позволяет разрабатывать более эффективные стратегии профилактики и лечения.

Цель: изучить особенности питания (разнообразие национальных блюд, пищевую и энергетическую ценность рационов питания) населения Беларуси, Индии, Турции и дать рекомендации по оздоровлению рационов питания.

Материалы и методы. Для исследования были изучены национальные блюда выбранных стран, их энергетическая ценность, антропометрические параметры населения и алиментарные заболевания, распространённые на данных территориях. На основании изучения наиболее часто употребляемых населением национальных блюд и среднесуточных энергозатрат были составлены рационы питания на 2277-2350 ккал с целью исследования сбалансированности рациона питания по содержанию макронутриентов.

Результаты и их обсуждение. Средняя энергетическая ценность рациона питания у белорусов составила 2277.7 ккал, содержание белков - 126.36гр., жиров – 189.9гр., углеводов – 165.28. Средняя энергетическая ценность рациона питания у индусов составила 2319.45 ккал, содержание белков - 92.66гр., жиров – 67.27гр., углеводов – 279.21гр. Средняя энергетическая ценность рациона питания у турков составила 2352.4 ккал, содержание белков - 136.45гр., жиров – 108.91гр., углеводов – 219.02гр.

Выводы. Таким образом, наибольшее количество употребляемого белка было выявлено в рационах питания у турков, жиров – у белорусов, углеводов - у индусов. По полученным данным можно оценить соотношение нутриентов и связать с такими заболеваниями как: ИБС, желчекаменная болезнь, атеросклероз в Беларуси; сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет 2 типа в Индии; ИБС, инсульты и острые кишечные заболевания в Турции. Для предотвращения и уменьшения риска развития заболеваний, связанных с пищевыми привычками, рекомендуется сбалансировать рацион питания по нутриентам: уменьшить количество жиров в рационах питания белорусов и турков, оптимизировать соотношение белков и углеводов в рационах питания индусов.