

8. Padma R, Brandel FDB, Beauport R. (2019). Young Children and Screen Time (TV, Computers, etc.). *National Center for Health Research*:202;223–4000 (in English).

9. Sundus M. (2017). The Impact of using Gadgets on Children. *Journal of Depression and Anxiety*:9;13 (in English).

10. Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR. (2008). The effects of background television on the toy play behavior of very young children *Child Development*:79;1137–1151(in English).

Поступила в редакцию: 30.08.2024.

Адрес для корреспонденции: pats_nataly.2003@mail.ru

УДК 613.2:378.4-057.875

ПИТАНИЕ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Г.В. Романчук

Государственное учреждение «Гродненский областной центр
гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»?

г. Гродно, Республика Беларусь

NUTRITION AS AN IMPORTANT COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

G.V. Romanchuk

Grodno Regional Center of Hygiene, Epidemiology and Public
Health, Grodno, Belarus

Реферат.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека определяется на 50% образом жизни. В формировании здорового образа жизни большая роль отводится выявлению и устранению факторов риска.

Здоровое (рациональное) питание – это один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, полноценное питание людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности и других факторов; способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам

окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Цель исследования: характеристика питания населения как одного из поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, основы долголетия.

Материал и методы исследования. Проведен социологический опрос. Объект исследования – жители Гродненской области в возрасте 18 лет и старше.

Результаты исследования. Зарегистрировано недостаточное употребление в ежедневном рационе жителей Гродненской области фруктов и овощей. Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно действий, направленных на улучшение здоровья, в зависимости от места проживания. Попытки снизить вес, сократить употребление соли, сахара, жиров и увеличить физическую активность предпринимали чаще опрошенные жители областного центра.

Выводы. За период 2019-2023 гг. у населения Гродненской области отмечен рост потребительской грамотности и навыков самоконтроля при покупке пищевых продуктов. Среди жителей Гродненской области отмечено увеличение лиц, употребляющих в своем рационе натуральные пищевые продукты. Отмечена тенденция к сокращению жителями Гродненской области употребления в суточном рационе сахара, соли и жиров, что в сочетании с увеличением физической активности на 20,0% способствовало снижению массы тела у 15,4% опрошенных.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, выбор продуктов питания, рациональное питание, потребление овощей и фруктов, рыбы.

Abstract.

According to the World Health Organization, human health is determined by 50% of lifestyle. In the formation of a healthy lifestyle, a large role is assigned to the identification and elimination of risk factors.

Healthy (rational) nutrition is one of the integral components of a healthy lifestyle, a full-fledged diet of people, taking into account gender, age, nature of work and other factors; it contributes to the

preservation of health, resistance to harmful environmental factors, high physical and mental performance, as well as active longevity.

Objective: characteristics of the population's nutrition as one of the behavioral risk factors for the development of non-communicable diseases, the foundations of longevity.

Materials and methods. A sociological survey was conducted. Respondents of the Grodno region aged 18 years and older.

Results. Insufficient consumption of fruits and vegetables in the daily diet of residents of the Grodno region has been registered. There are some differences in the responses of respondents regarding actions aimed at improving health, depending on the place of residence. Attempts to reduce weight, reduce the consumption of salt, sugar, fats and increase physical activity were made more often by the surveyed residents of the regional center.

Conclusions. Over the period from 2019–2023, the population of the Grodno region has seen an increase in consumer literacy and self-control skills when buying food. Among the residents of the Grodno region, there has been an increase in people who consume natural products in their diet. There was a tendency for residents of the Grodno region to reduce their daily intake of sugar, salt and fats, which, combined with an increase in physical activity by 20.0%, contributed to a decrease in body weight in 15.4% of respondents.

Key words: healthy lifestyle, food choice, rational nutrition, consumption of vegetables and fruits, fish.

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения, на 50% здоровье человека определяется его образом жизни.

В формировании здорового образа жизни большая роль отводится выявлению и устранению факторов риска, среди которых одним из важнейших является нерациональность питания [1].

Именно несбалансированный рацион не позволяет обеспечить нормальные рост, развитие и жизнедеятельность человека, способствует ухудшению здоровья и провоцирует развитие основных неинфекционных заболеваний.

«Мы есть то, что мы едим» – это высказывание Гиппократов актуально и в настоящее время [3]. Неслучайно поэтому, что в

Республике Беларусь, как и во всем мире, продолжает расти количество людей, имеющих избыточную массу тела [1].

Цель исследования: характеристика питания населения как одного из поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, основы долголетия.

Материал и методы исследования. Проведен социологический опрос (2023 г.) с целью изучения особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска у взрослого населения г. Гродно и Гродненской области.

Объект исследования – жители г. Гродно и Гродненской области в возрасте 18 лет и старше. Всего приняли участие 6754 человека.

Кроме того, в 2024 г. методом анонимного анкетирования жителей г. Гродно проведен опрос «Безопасные покупки продуктов питания», в котором приняло участие 95 человек (в возрасте 18–29 лет – 21,1%, 30–39 лет – 13,7%, 40–49 лет – 23,1%, 50–59 лет – 20,0%, 60 лет и старше – 22,1%. Среди опрошенных мужчины составили 20,0%, женщины – 80,0%).

Результаты исследования и их обсуждение. Данные социологического исследования, свидетельствуют, что в 2023 г. ведущими факторами, ухудшающими состояние здоровья населения Гродненской области, оказались следующие: экологические условия (36,5%), образ жизни (30,6%), материальное положение (27,7%), качество питания (26,6%), качество медицинской помощи (26,0%) и наследственность (23,9%) [4].

Активность респондентов, ориентированная на улучшение здоровья, проявляется в попытке увеличить свою физическую активность, привести в норму свой вес, уменьшить потребление жиров, соли и сахара. Опрос показал, что в течение года успешно сократили употребление сахара 21,7% участников опроса, соли – 14,6%, жиров – 12,7%; увеличили свою физическую активность – 20,0%, снизили вес – 15,4%.

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно действий, направленных на улучшение здоровья, в зависимости от места проживания.

Так, попытки снизить вес, сократить употребление соли, сахара, жиров и увеличить физическую активность

предпринимали чаще опрошенные жители г. Гродно, чем районов области: снизить массу тела удалось 25,2% респондентов в г. Гродно и 14,9% – в районах, уменьшить употребление жиров – 18,9 и 12,3%, увеличить физическую активность – 30,4 и 19,4%, соответственно.

Различались ответы респондентов относительно активности, направленной на улучшение здоровья, и в зависимости от пола: женщины чаще предпринимали попытки снизить массу тела, уменьшить потребление соли, сахара, жиров и увеличить физическую активность, и, соответственно, чаще достигали поставленных целей.

Одним из направлений реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» является выпуск и реализация продукции, обогащенной витаминами и нутриентами, пищевыми волокнами диетического и диабетического назначения, продукции с пониженным содержанием жира, соли, сахара.

Так, по состоянию на 01.04.2024 г. 17 предприятий Гродненской области выпускали 132 наименования «здоровых» продуктов (без добавок и консервантов) [2], которые обладают массой полезных свойств, являются источниками витаминов и минералов, содержат много питательных веществ и легко усваиваются. Неудивительно поэтому, что за период 2019-2023 гг. в Гродненской области наблюдалось увеличение доли респондентов, употребляющих натуральные продукты, доля которых возрасла с 25,3 до 30,0%.

Овощи и фрукты – это источники здоровья человека, молодости и красоты. Достаточное употребление в пищу овощей и фруктов благотворно воздействует на весь организм, улучшает обмен веществ, способствует хорошему самочувствию. Поэтому для оценки сбалансированности питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи.

Согласно полученным результатам, несмотря на рост за период 2019-2023 гг. доли респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (на 5,0%) и овощи (на 8,1%), употребление их остается все еще недостаточным: в ежедневном

рационе присутствуют фрукты только у 24,3% опрошенных, а овощи – у 28,8% респондентов.

Немаловажную роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма играет также правильный питьевой режим. Вода – это универсальный растворитель, входящий в состав жидкого компонента крови, она играет важную роль в транспортировке кислорода, углекислого газа, питательных веществ и продуктов жизнедеятельности, терморегуляции и химических процессах в клетках.

Физиологическая потребность взрослого здорового человека в питьевой воде составляет 30 мл на 1 кг веса ежедневно, то есть в среднем от 1,5 до 2,0 л. Данные социопроса свидетельствуют о существенном увеличении до 37,1% (2019 г. – 25,1%) доли респондентов, потребляющих ежедневно достаточное количество воды (1,5–2,0 л).

В настоящее время важным аспектом является формирование у населения потребительской грамотности, навыков самоконтроля при покупке продуктов питания. Выбирая в магазине пищевые продукты, необходимо обращать внимание на внешний вид продукта, срок его годности, условия хранения, информацию, размещенную на упаковке и этикетке.

Полученные в ходе социологического опроса данные показали, что при выборе пищевых продуктов респонденты очень часто обращают внимание на их внешний вид (94,8% ответов) и срок годности (81,1% ответов), а также герметичность и целостность упаковки (83,2% ответов).

При выборе продуктов питания, даже если срок годности товара еще не истек, необходимо обращать внимание на требования к условиям хранения, указанным на этикетке; а у товаров, хранящихся в холодильной или морозильной витрине, – на температуру внутри них.

Данный опрос показал, что респонденты, изучив дату производства и срок годности приобретаемых продуктов питания, часто не придают значения температурному режиму хранения: на него «всегда» обращают внимание только 47,4% опрошенных, «иногда» – 35,8%, а 16,8% респондентов «никогда» не следуют этому правилу.

В меньшей степени покупателей интересует и состав пищевой продукции: «всегда» на него обращают внимание уже только 37,9% респондентов, тогда как «иногда» – 49,5%, а «никогда» не интересовались этим вопросом 9,5% опрошенных.

Согласно Закону Республики Беларусь от 09.01.2002 г. № 90-3 «О защите прав потребителей», «потребитель – лицо приобретающее (потребляющее), какой-либо товар имеет право на приобретение товаров (работ, услуг) надлежащего качества, на их безопасность, на информацию о товарах (работах, услугах) и об их изготовителях (исполнителях, продавцах), а также право на возмещение вреда, причиненного вследствие недостатков товара (работы, услуги)».

Результаты соцопроса показали, что значительное большинство (76,8%) респондентов при выявлении нарушений при реализации продукции отказываются от покупки данного продукта, причем 34,7% из них обратятся в устной форме с замечанием к администратору торгового объекта либо продавцу, 11,6% анкетированных оставят замечания в «Книге замечаний и предложений», а 2,1% опрошенных, несмотря на выявленные нарушения, все равно приобретают данную продукцию.

Приобретя некачественные продукты питания, 52,6% респондентов всегда возвращают их в объект торговли, а 33,7% – просто выбрасывают, ничего не предпринимая. Кроме того, 2,1% анкетированных выбрали вариант ответа «другое», пояснив свой ответ следующим образом: «Проанализирую состояние продуктов, и, оценив риски, либо употреблю в пищу, либо выброшу», «В каждой конкретной ситуации поступлю по-своему». Не смогли определиться с ответом 11,6% опрошенных, не отметив ни один из предложенных вариантов ответа и не выбрав «Другое».

Выводы.

За период 2019-2023 гг. у населения Гродненской области отмечен рост потребительской грамотности и навыков самоконтроля при покупке пищевых продуктов.

Среди жителей Гродненской области отмечено увеличение лиц, употребляющих в своем рационе натуральные пищевые продукты.

Отмечена тенденция к сокращению жителями Гродненской области употребления в суточном рационе сахара, соли и жиров, что в сочетании с увеличением физической активности на 20,0% способствовало снижению массы тела у 15,4% опрошенных.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [электронный ресурс]. – ВОЗ : Женева, 2022; – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа: 29.05.2014.

2. Гинойн, Р. А. Безопасность пищевой продукции – первоочередная задача / Р. А. Гинойн // Стандарты и качество. – 2013. – № 4 – С. 68–75.

3. Здоровое питание : медицинская энциклопедия [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medportal.ru>. – Дата доступа: 29.05.2014.

4. Основные показатели уровня и качества жизни домашних хозяйств Гродненской области : статистический бюллетень. – Гродно, 2023. – 56 с.

References

1. Vsemirnaya organizaciya zdavooohraneniya [*elektronnyj resurs*]. (2022). VOZ:ZHeneva; – Rezhim dostupa: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Data dostupa: 29.05.2014 (in Russian).

2. Ginoyan RA. (2013). Bezopasnost' pishchevoj produkcii – pervoocherednaya zadacha. *Standarty i kachestvo*:4;68–75 (in Russian).

3. Zdorovoe pitanie. *Medicinskaya enciklopediya [elektronnyj resurs]*. – Rezhim dostupa: <http://medportal.ru>. – Data dostupa: 29.05.2014 (in Russian).

4 Osnovnye pokazateli urovnya i kachestva zhizni domashnih hozyajstv Grodnenskoj oblasti. *Ed* (2023). *Statisticheskij byulleten'*. Grodno; 56 (in Russian).

Поступила: 05.05.2024.

Адрес для корреспонденции: grodnooblooz@mail.ru

УДК: 613.2.038