

УДК 613.2.03

Д.И. Ширко, В.И. Дорошевич, В.И. Горошко

ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ, КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Белорусский государственный медицинский университет, Минск,

Республика Беларусь, xudababy@mail.ru

Ключевые слова: *статус питания, состояние здоровья*

Key words: *nutritional status, health status*

На протяжении всей истории люди придавали питанию особое значение, видя в нем не только удовлетворение возникающих чувственных потребностей (голода), но и осознавая его в качестве ведущего фактора, обеспечивающего само существование человека и продолжение его рода [1].

Пища является единственным источником нутриентов, которые путем трансформации химических связей органических соединений в механическую, тепловую и другие виды энергий, обеспечивают жизнедеятельность организма, его рост и развитие [2].

Адекватное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, состояние иммунитета, работоспособности, а также адаптационные возможности организма к изменению окружающей среды [3].

В связи с этим логично предположить, что изменения рациона питания могут оказывать влияние на состояние здоровья человека.

Одним из наиболее оптимальных объектов для проведения подобных исследований являются военнослужащие. Перед призывом в Вооруженные силы они проходят углубленное медицинское обследование и освидетельствование, т. е., по сути, представляют собой здоровый контингент, питание их централизовано и организовано по единой продовольственной программе

Рацион питания для данной категории военнослужащих претерпел существенные изменения (уменьшено количество хлеба, макаронных изделий круп, масла растительного, сахара и картофеля, исключены колбасные изделия, введено мяса птицы, сметана, сыр сычужный, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей, увеличены нормы сока и яиц), вместе с тем оценка их влияния на состояние здоровья данной категории населения до настоящего времени не проводилась.

На основании этого была сформулирована цель исследования: гигиеническая оценка влияния изменения рациона питания на состояние здоровья военнослужащих.

Материал и методы. Оценка нутриентного состава и энергетической ценности старого и нового рационов питания проводилась расчетным методом путем анализа 56 дневных раскладок продуктов за каждый год с учетом потерь питательных веществ при термической обработке.

Для диагностики уровня здоровья у 280 военнослужащих были оценены величины жирового компонента тела, индекса функциональных изменений системы кровообращения, комплексного показателя физической подготовленности, рассчитываемого по результатам подтягивания на перекладине, бега на дистанции 100 и 3000 метров, личностной тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера–Ю.Л. Ханина), время выполнения пробы Штанге, которые сравнивались с данными, полученными при обследовании 285 военнослужащих в 2010 году.

Результаты. Изменения рациона питания привели к оптимизации его энергетической ценности, содержания протеинов, витаминов А, В1, РР, С и способствовали формированию оптимального статуса у большинства военнослужащих, как по показателям структуры тела, физической подготовленности, физиологических резервов и адаптационных возможностей организма, личностной тревожности, так и по рассчитываемому на их основании комплексному показателю.

Заключение. Рацион питания военнослужащих нуждается в некоторой коррекции с целью оптимизации содержания протеинов животного происхождения, общего количества липидов и углеводов, витамина В₂ и минеральных веществ, что будет способствовать формированию оптимального статуса питания.

Снижение количества мучных изделий и круп, увеличение молочных продуктов, фруктов и соков, или же введение витаминно-минеральных комплексов, содержащих кальций и рибофлавин в рацион питания, будут способствовать дальнейшей оптимизации показателей здоровья у данной категории населения.

Литература:

1. Королев, А.А. Гигиена питания : учебник / А.А. Королев. – М. : Изд. центр «Академи», 2007. – 528 с.
2. Общая и военная гигиена : учебник / под ред. Б.И. Жолуса. – СПб. : ВМА, 1997. – 472 с.
3. Кошелев, Н.Ф. Гигиена питания войск / Н.Ф. Кошелев, В.П. Михайлов, С.А Лопатин. – СПб. : ВМА, 1993. – Ч. 2. – 259 с.