

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов, но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются ... » Демокрит

Укреплению здоровья и профилактике заболеваний во многом способствует здоровое питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека. А вот такие сердечнососудистые заболевания, как инфаркт и инсульт, некоторые виды рака, сахарный диабет, ожирение, в значительной мере, наоборот, обусловлены несбалансированным питанием.

Об особенностях рациона питания жителей Пермского края расскажет данный выпуск проекта Территориального органа Федеральной службы государственной статистики (Пермьстата) «Статистическая девятка».



Итоги Выборочного наблюдения рациона питания населения в 2018 году

1. По данным проведенного наблюдения свое состояние здоровья как хорошее оценили 46,6% жителей Пермского края старше 14 лет и 88,1% детей в возрасте 3-13 лет (по мнению родителей). При этом одно или несколько заболеваний, связанных с питанием, имеют около 50% «взрослых» и почти 22% детей.

2. Здоровое питание подразумевает разнообразное и сбалансированное потребление различных продуктов: фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельные злаки. Для снижения риска развития неинфекционных заболеваний ежедневный рацион должен содержать не менее 400 г фруктов и овощей.

По данным проведенного наблюдения из лиц старше 14 лет употребляют регулярно (ежедневно или раз в неделю): крупы, рис, макаронные изделия - 94,2% опрошенных; овощи в любом виде (за исключением картофеля) - 85,2%; птицу - 79,2%; молоко и молочные продукты - 74,8%; мясо - 73,1%; фрукты свежие - 67,0%; яйца - 66,2%. Рыба присутствует в рационе пермяков реже: употребляют ее регулярно 44,5%.

3. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии, причем предпочтение необходимо отдавать ненасыщенным жирам (содержащимся в

рыбе, авокадо, орехах, растительных маслах). О важности выбора рациона с пониженным содержанием жиров заявили всего 45,4% наших земляков. При этом в рационе взрослого населения (14 и более лет) на долю жиров пришлось почти 40% суточной калорийности. Белки и углеводы составили чуть менее 14% и 47% соответственно. Рацион детей до 14 лет отличается несущественно: жиры составили почти 35%, белки чуть более 11%, углеводы 54%.

4. Высокий уровень потребления натрия (поваренной соли) в рационе питания способствует повышению артериального давления и риску развития болезней сердца и инсульта. Рекомендуемое потребление соли - менее 5 г в день. ВОЗ рекомендует использовать йодированную соль.

По данным проведенного наблюдения у жителей Прикамья потребление соли составляет 10,3 г в сутки на человека старше 14 лет и почти 6,5 г на детей 3-13 лет. О важности использования поваренной соли в умеренных количествах заявили лишь 56,5% пермяков, для остальных это неважно. Более трети жителей Пермского края практически не употребляют йодированную соль.

5. Потребление свободных сахаров, добавляемых в пищевые продукты или напитки непосредственно потребителем, повышает риск развития зубного кариеса и может привести к избыточному весу и ожирению. По некоторым исследованиям, сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г в сутки на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день.

По данным выборочного наблюдения рациона питания населения ситуация в Пермском крае выглядит почти устрашающе: потребление сахара составляет 70,3 г в сутки на человека старше 14 лет и почти 87 г на одного ребенка 3-13 лет. О важности выбора рациона с пониженным содержанием сахара заявили лишь 41,8% наших земляков.

6. Среди детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих общеобразовательные организации, питаются в столовой или буфете в течение учебного дня 91,9%, а в возрасте 12-13 лет – 84,2%.

Среди занятых респондентов от 14 лет пользуются буфетом/столовой по месту работы или учебы постоянно 25,6% или иногда 14,4%.

Ежедневно или почти ежедневно завтракают 97,1% детей 3-13 лет и 93,1% взрослых старше 14 лет. Принимают ежедневно горячую пищу (не считая чая/кофе) 97,6% детей и 84,6% взрослых.

7. Для поддержания своего здоровья дополнительно принимают поливитамины 20,5% пермяков старше 3 лет; другие витаминно-минеральные комплексы – 13,0%; полиненасыщенные жирные кислоты – 3,9%; другие биологически-активные добавки – 9,6%.

8. Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире.

Две трети жителей Прикамья старше 14 лет признают высокую важность следования, по крайней мере, одному из принципов здорового питания. Но лишь одна треть отметила у себя высокую степень физической активности. И если в возрасте 14-18 лет у 91,9% населения масса тела в норме, то среди тех, кто старше 19 лет, таких уже менее половины (40,1%), а более чем у 56% наблюдается избыточная масса тела и ожирение разной степени.

9. Сегодня люди сталкиваются с двойной проблемой неправильного питания: с одной стороны - недостаточность и/или несбалансированность питания, с другой - излишний вес. В любом случае это значительная угроза для здоровья. Чтобы принимать и поддерживать практику здорового питания, необходимо стимулировать спрос населения на здоровые пищевые продукты, а также повышать осведомленность потребителей о здоровом питании, качественном и количественном составе приобретаемых продуктов. Однако половина пермяков не использует информацию, напечатанную на этикетках товаров, 6% не верят этой информации, а 3,4% не понимают ее значения. Основными источниками получения знаний о правильном и здоровом питании наши земляки назвали: специальные выпуски теле-(радио-)передач и специальные интернет-сайты - почти 60%; средства массовой информации – 38,2%; родственников или знакомых – 31,8%, рекомендации лечащего врача – 15,3%.

26 августа 2020 года выйдет следующий выпуск «Статистической девятки» №18, посвященный столетию перехода Прикамья на новый отсчет времени, отличный от московского.