

**И.Н. ФУРС, А.О. СМОЛЬСКАЯ, Е.В. КОЛЯДА**

---

**СТРУКТУРА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
БЕЛАРУСЬ И СОСТОЯНИЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ**

---

Пища — исходный материал для построения и обновления каждой клетки человеческого организма. Здоровье человека на 50 % зависит от индивидуального образа жизни, на 20 % — от наследственности, на 20 % — от условий внешней среды и только на 10 % — от работы медиков (*Сорока Н.Ф.* Питание и здоровье. Мн., 1994.).

Ухудшение состояния окружающей среды, высокая степень урбанизации, гиподинамия, химизация сельскохозяйственного и промышленного производства, широкое внедрение в быт и здравоохранение новых химических соединений синтетической природы привели к увеличению соматической заболеваемости населения Земли. 20 % населения планеты страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, более 80 % имеют функциональные расстройства, у 30 % отмечаются новообразования и предраковое состояние, у более 40 % взрослых и детей обнаруживаются заболевания желудочно-кишечного тракта, у каждого третьего жителя планеты — аллергические проявления.

Эта проблема касается и Республики Беларусь. Заболеваемость населения злокачественными новообразованиями в 2001 г. составила 338,8 чел. (на 100 тыс. населения), активным туберкулезом — 47,5, алкоголизмом и алкогольным психозом — 228,8, наркоманией и токсикоманией — 12,9 чел. Смертность (на 100 тыс. населения) в 2001 г. составила: из-за новообразований — 196,6, болезней органов пищеварения — 31,5, болезней органов дыхания — 65,3, болезней системы кровообращения — 769,6 чел. В 2002 г. эти данные таковы: число умерших (на 100 тыс. населения) из-за новообразований — 194,9, болезней органов пищеварения — 39,6, дыхания — 64,0, кровообращения — 769,6 чел. Убыль населения в Беларуси в 2002 г. составила 57 912 чел. (Беларусь в цифрах: Стат. сб. Мн., 2003.). При этом рождаемость на протяжении последних лет сокращается, а смертность увеличивается.

Продукты питания обладают не только питательной ценностью, но и регулируют многочисленные функции и биохимические реакции организма. Пища сегодня рассматривается как важнейший фактор сохранения и улучшения здоровья человека и снижения риска многих заболеваний.

Удельный вес питания в развитии атеросклероза, сахарного диабета, подагры, ожирения составляет не менее 50—75 %. Более половины раковых заболеваний, по мнению ученых, возникает как следствие неправильного питания. Распространенные в настоящее время проблемы заболеваний, обусловленных нарушением обмена веществ, тоже во многом зависят от питания.

Несбалансированность рациона питания является одной из причин развития у человека состояния, занимающего промежуточное положение между здоровьем и болезнью, но в дальнейшем приводящее к возникновению различных заболеваний. Сегодня людей должен интересовать не вопрос, сколько калорий содержит потребляемая пища, а оказывает ли она здоровый эффект.

---

*Иван Николаевич ФУРС, кандидат технических наук, профессор кафедры товароведения продовольственных товаров БГЭУ;*

*Алла Ольгертовна СМОЛЬСКАЯ, ассистент кафедры товароведения продовольственных товаров БГЭУ;*

*Елена Владимировна КОЛЯДА, аспирантка кафедры товароведения продовольственных товаров БГЭУ.*

Для жизненного равновесия человеческому организму необходимо около 70 видов пищевых веществ. По рекомендациям экспертов ФАО/ВОЗ, для Европейского региона с белками должно поступать 10–15 % энергии, с жиром — 15–30 %, со свободным сахаром — 10 %, со сложными углеводами — 50–70 % энергии.

Анализ структуры потребления продуктов питания в домашних хозяйствах Республики Беларусь с 1995 по 2002 гг. показал, что в среднем на члена домашнего хозяйства уменьшилось потребление хлебных продуктов (с 126,9 до 116,1 кг в год), картофеля (с 127,6 до 91,0), овощей и бахчевых (с 83,3 до 81,2), молока и молочных продуктов (с 343,5 до 293,4), яиц (с 201 шт. до 197), сахара и кондитерских изделий (с 29,5 до 27,0); несколько увеличилось потребление таких продуктов, как фрукты и ягоды (с 30,6 до 41,7), мясо и мясопродукты (с 51,6 до 54,7), рыба и рыбопродукты (с 9,1 до 16,2), масло растительное и другие жиры (с 8,1 до 11,1) (Беларусь в цифрах: Стат. сб. Мн., 2003.).

Однако, по нашим расчетам, в 2002 г. потребление хлебопродуктов составило 78,45 % от нормы, рекомендуемой в Беларуси, и 89,31 % от нормы, рекомендуемой ВОЗ; картофеля — 55,49 и 62,33 %; овощей и бахчевых — 57,18 и 55,6 %; фруктов и ягод — 45,8 и 28,56 %; мяса и мясопродуктов — 91,17 и 105,19; молока и молочных продуктов — 109,9 и 214,47 %; яиц — 68,12 и 164,17 %; рыбы и рыбопродуктов — 68,35 и 81,0 %; масла растительного и других жиров — 126,14 и 170,77 %.

Из представленных данных видно, что структура питания несколько улучшилась, однако она еще не отвечает физиологическим рекомендациям, принятым в нашей республике и ВОЗ для Европейского региона. Следствие такой несовершенной структуры и низкого качества питания — стойкое ухудшение здоровья населения и неблагоприятная демографическая ситуация в Республике Беларусь.

В этой связи массовое внедрение функциональных продуктов питания позволит решить проблему обеспечения населения ценными биологически активными веществами, которые помогут повысить сопротивляемость организма человека к неблагоприятным условиям среды обитания, улучшить качество жизни больных, снизить риск возникновения наиболее распространенных заболеваний, и в результате — существенно улучшить показатели здоровья белорусской нации в целом.

Под термином функциональное питание в настоящее время подразумевается использование в рационах таких пищевых продуктов, которые при ежедневном применении оказывают регулирующее действие на организм в целом, на его определенные системы и органы или их функции.

Они относятся к продуктам массового потребления, т.е. имеют вид традиционной пищи и предназначены для питания в составе обычного рациона основных групп населения, но содержат функциональные ингредиенты, оказывающие биологически значимое позитивное воздействие на организм в ходе происходящих в нем обменных процессов.

Потребление таких продуктов не является лечебным приемом в комплексной терапии заболеваний, что определяет продукты лечебного питания, но помогает предупредить некоторые болезни и старение организма, обитающего в условиях экологического неблагополучия.

В отличие от традиционных продуктов питания потребительские свойства функциональных продуктов наряду с пищевой ценностью и вкусовыми качествами включают понятие физиологического воздействия, которое проявляется в поддержании нормального уровня холестерина, сохранения здоровых костей и зубов, обеспечении организма энергией, снижении риска заболеваний.

Первоначально основными категориями функционального питания считали: продукты, содержащие бифидобактерии, олигосахариды, пищевые волокна и эйкозапентаеновую кислоту. В последнее время этот список заметно расширился.

Только в качестве ингредиентов для производства продуктов функционального питания выделено 54 позиции.

Учитывая особое место, занимаемое хлебными изделиями в питании человека, в первую очередь разработаны рецептуры функциональных хлебобулочных изделий. Задача повышения пищевой и биологической ценности хлеба решается по трем основным направлениям:

- применение нетрадиционных видов белоксодержащего сырья животного и растительного происхождения (молочные, яичные продукты и др.);
- рациональное использование питательных веществ зерна, заложенных в нем природой (зародышевые хлопья, отруби, диспергированное зерно);
- использование различных источников минеральных веществ, витаминов, витаминно-минеральных препаратов, овощных добавок.

Ассортимент хлебобулочных изделий, вырабатываемых в Республике Беларусь, отличается разнообразием, однако в его составе еще недостаточно хлебных изделий для профилактического и лечебного питания.

Ассортимент диабетических изделий, вырабатываемых предприятиями департамента по хлебопродуктам Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь за 2002 г., включает хлеб диабетический “Ас-соль”, “Лянок”, “Зярянка”, “Прыемны”, “Тонус” с фруктозой, белковый, бездрожжевой, белково-пшеничный, молочно-зерновой, ржаной диабетический, ржаной диабетический с пшеничными отрубями; хлебцы диабетические, йодированные, с фруктозой, медовые с фруктозой; батон для диабетиков; булочки диабетические с сорбитом и фруктозой; калачи и пироги диабетические (с фруктозой); сухари диабетические с изюмом, фруктозой. Ассортимент диетических изделий включает: хлеб “Асалода”, “Дружба”, “Веснянка”, апрельский, барвихинский, белково-пшеничный, диетический отрубной, “Вязьинский” бездрожжевой, заварной с отрубями, “Золак”, “Кудесник”, молочно-зерновой, молочно-отрубной, оздоровительный, пшенично-гречишный, пшенично-отрубной, “Панацея”, ржаной бездрожжевой, с зародышевыми хлопьями, с морской капустой, с пшеничной крупкой; хлебцы белковые, с фруктозой, вегетарианские, витаминизированные, зерновые, диетические с отрубями, летициновые, докторские диетические, морские, яблочно-оздоровительные и др.; батон “Геркулес” с пшеничными отрубями; бублики морковные диетические; булочки “Бодрость” диетические, с морской капустой, “Овсяночка”, морковные, с пониженной кислотностью; булочки с морской капустой, отрубные йодированные; рожки морковные, с морской капустой, с отрубями; сухари диетические “Изабелла” и янтарные диетические.

Диабетических хлебных изделий выработано 2 686,19 т, диетических — 17 640 т, что составляет 0,51 и 3,36 % к общему объему производства хлебобулочных изделий в 2002 г. при общей потребности 40—45 %.

Всего в республике вырабатывается 53 наименования диабетических и 92 наименования диетических изделий. Из всего многообразия ассортимента удельный вес хлебцов для диабетиков составляет 11,43 %; хлеба диабетического “Лянок” — 9,52; хлеба туровского диабетического — 9,39; хлеба “Тонус” диабетического — 8,13; хлеба лидского диабетического — 8,11% (в группе). Остальные 48 наименований изделий занимают всего 54,5 % производства в группе.

В структуре ассортимента диетических изделий хлебцы “Неженка” диетические занимают 42,82 %, хлеб с морской капустой — 10,42, хлеб апрельский — 8,66 %, остальные 89 наименований — 38,1 % производства в группе.

Таким образом, освоение здорового питания в Беларуси нуждается в форсировании и определяется прежде всего неблагоприятной экологической обстановкой.

Для того чтобы функциональные продукты стали привлекательными для белорусского потребителя, они должны войти в состав традиционного национально-го питания и в структуру производства пищевых продуктов.