



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



RESEARCH ARTICLE | НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

© Filina I. A., Nikishina S. S., Kulakova A.S., 2022



<http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2713-2048-2022-3-1-31-36>



Принята 28.02.2022 | / Accepted 28.02.2022

ANALYSIS OF NUTRITION'S EFFECTS ON PEOPLE'S QUALITY OF LIFE IN THE ORYOL AND BRYANSK REGIONS

Filina¹ I. A., Nikishina¹ S. S., Kulakova² A.S.

¹Oryol State University named after I.S. Turgenev, Oryol, Russian Federation

²«Bryansk Regional Hospital №1» Bryansk, Russian Federation

Annotation: Good nutrition helps maintain optimal health and reduce the risk of many diseases. The aim of the study was to analysis of nutrition's effects on people's quality of life in the Oryol and Bryansk regions. The works of domestic and foreign scientists in the field of food hygiene, as well as regulatory and organizational documentation were taken as an information base. The survey method served as the main research method. The objects of the study were the population aged 48 ± 30 years. As a result of the data obtained, it was revealed that 21.0% of respondents have chronic diseases of the gastrointestinal tract. It was found that 28.1% of the respondents do not have a diet. The majority of respondents abuse sweet, fatty, salty, smoked, and carbohydrate-rich foods, but they do not consume enough fish, vegetables, fruits, and fermented milk products. It was revealed that more than half of the respondents (56.1%) are overweight, of which 18.4% are obesity of the first degree; 5.3% - second degree; 3.5% - third degree. Thus, in the course of the study, it was found that the diet of the respondents, for the most part, does not correspond to energy consumption and the norms of physiological requirements for energy and nutrients for the adult population.

Keywords: food hygiene, quality of life, obesity

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПИТАНИЯ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТЕЙ

Филина¹ И.А., Никишина¹ С.С., Кулакова² А.С.

¹Орловский государственный университет имени И.С.Тургенева, г. Орёл, Российская Федерация

²ГАОУ «Брянская областная больница №1», г. Брянск, Российская Федерация

Аннотация: Правильное питание способствует поддержанию оптимального состояния здоровья человека и помогает снизить риск многих заболеваний. Целью исследования явился анализ влияния

Свидетельства: ЭЛ № ФС 77 — 78325 от 22.05.2020, выдан Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций



питания на качество жизни населения Орловской и Брянской областей. В качестве информационной базы были взяты труды отечественных и зарубежных ученых в области гигиены питания, а также нормативно-правовая и организационная документация. Метод анкетирования послужил основным методом исследования. Объектами исследования являлось население в возрасте 48 ± 30 лет. В результате полученных данных выявлено, что 21,0% респондентов имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Установлено, что 28,1 % опрошенных не имеют режима питания. Большинство респондентов злоупотребляет сладкой, жирной, солёной, копчёной, а также богатой углеводами пищей, однако рыбы, овощей, фруктов, кисломолочных продуктов употребляют недостаточно. Выявлено, что более половины анкетированных (56,1%) имеют избыточный вес, из них 18,4% ожирение первой степени; 5,3% - второй степени; 3,5% - третьей степени. Таким образом, в ходе исследования установлено, что рацион питания респондентов, в большинстве, не соответствует энергозатратам и нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для взрослого населения.

Ключевые слова: гигиена питания, качество жизни, ожирение

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- [1] Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: —М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009.—36с.
- [2] Cabré, E. Impact of environmental and dietary factors on the course of inflammatory bowel disease/ E.Cabré, E.Domènech// World J. Gastroenterol.- 2012.№18.- P.3814–3822.doi: 10.3748/wjg.v18.i29.3814.
- [3] Elmaliklis I.N. Increased Functional Foods' Consumption and Mediterranean Diet Adherence May Have a Protective Effect in the Appearance of Gastrointestinal Diseases: A Case–Control Study/ I.N. Elmaliklis [et al.] //Medicines (Basel). – 2019.- № 6(2).- P.50. doi: 10.3390/medicines6020050
- [4] Zito, F.P.Good adherence to mediterranean diet can prevent gastrointestinal symptoms: A survey from Southern Italy/ F.P. Zito [et al.] //World J. Gastrointest. Pharmacol.- 2016.-№ 7.- P.564–571. doi: 10.4292/wjgpt.v7.i4.564.

For citation: Filina I. A., Nikishina S. S., Kulakova A.S. ANALYSIS OF NUTRITION'S EFFECTS ON PEOPLE'S QUALITY OF LIFE IN THE ORYOL AND BRYANSK REGIONS // Global problems of modernity. - 2022. - №1. Vol.3. - С. 31-36. Doi: <http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2713-2048-2022-3-1-31-36>

Для цитирования: Филина И.А., Никишина С.С., Кулакова А.С. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПИТАНИЯ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТЕЙ // Глобальные проблемы современности. - 2022. - №1. Т.3. - С. 31-36. Doi: <http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2713-2048-2022-3-1-31-36>

Введение. Правильное питание занимает важное место в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека. Если в прошлом веке во многих странах мира фиксировалось большое количество заболеваний, связанных с недостатком питания, то в настоящее время акцент с «недостаточного питания» сместился в сторону избыточного питания, которое стало новой серьезной проблемой общественного здравоохранения. В то же время, количество желудочно-кишечных заболеваний, таких как воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), а именно болезнь Крона (БК) и язвенный колит (ЯК), не уменьшилось, число их случаев, распространенность и тяжесть в последние годы, наоборот, увеличивается [2,3].

Свидетельства: ЭЛ № ФС 77 — 78325 от 22.05.2020, выдан Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций



Хотя существует генетическая предрасположенность к таким болезням, на вероятность развития заболевания также влияют диета, образ жизни и эндогенные факторы, включая микробиоту кишечника. Например, высокое потребление моно- и дисахаридов и общего количества жиров последовательно увеличивает риск развития ВЗК. Высокое потребление овощей может снизить риск ЯК, в то время как повышенное потребление фруктов и /или пищевых волокон, возможно, защищает от БК. Как пробиотики, так и пребиотики могут модулировать микрофлору кишечника и снижать вероятность регрессии ВЗК. Особенности питания и весь рацион питания могут быть даже более важными для восприимчивости к заболеваниям, чем уровни отдельных продуктов или питательных веществ [1,4].

Цель настоящего исследования - анализ влияния питания на качество жизни населения Орловской и Брянской областей.

Материалы и методы. Для анализа фактического питания населения Орловской и Брянской областей было проведено анкетирование среди жителей этих регионов. В исследовании принимало участие 114 респондентов, средний возраст которых составлял 48 ± 30 лет, из них 18,4 % лица мужского пола и 81,6 % - женского. Критериями исключения из проводимого исследования служили: наличие на момент исследования острых респираторных инфекций, отказ от проводимого исследования.

Из анкетированных у 64 человек (56,1%) выявлен избыточный вес, из них 33 (28,9%) в стадии предожирения; у 21 (18,4%) ожирение первой степени; у 6 (5,3%) второй степени; у 4 (3,5%) третьей степени. Статистическую обработку результатов исследования осуществляли с применением прикладных программ для ЭВМ *Microsoft® Office® (Excel®, Access®)*.

Результаты и обсуждение. Проведено исследование влияния питания респондентов на их качество жизни в отношении здоровья. Установлено, что 45,6% опрошенных считают состояние своего здоровья хорошим; 6,1% отличным; 42,1 % удовлетворительным и 6,2 % плохим. Из ответов известно, что 21,9 % анкетированных обращались по поводу состояния своего здоровья в лечебное учреждение менее двух недель назад; 27,2 % в течение месяца; 24,6 % в течение года. Из опроса выявлено, что 21,0% респондентов имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ); у 8,8% - заболевания пищевода и желудка (эзофагит, гастрит, язвенная болезнь желудка и др.); у 7,0% - печени и поджелудочной железы (гепатит, панкреатит, холецистит, гепатоз и др.); у 3,51% - кишечника (воспалительные заболевания кишечника, синдром раздражённого кишечника и др.); у 1,75% другие заболевания ЖКТ.

В ходе исследования выявлено, что некоторые респонденты периодически имеют симптомы, характерные для проблем с желудочно-кишечным трактом (таблица 1).

Таблица 1

Симптомы поражения желудочно-кишечного тракта, %

№ п/п	Симптом	Более 2 раз в неделю	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в год	не ощущал	Затрудняюсь ответить
1	боль в животе	8,7	13,2	34,2%	11,4	24,6	7,9

Свидетельства: ЭЛ № ФС 77 — 78325 от 22.05.2020, выдан Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций



2	метеоризм, вздутие живота	11,4	12,3	18,4	15,8	34,2	7,9
3	изжога, отрыжка	7,0	12,3	21,9	14,0	34,2	10,6
4	запоры	5,1	9,7	18,4	9,7	40,4	16,7
5	жидкий или кашицеобразный стул	0,8	9,7	24,6	13,2	42	17
6	тошнота, рвота	5,2	6,1	9,7	20,2	48,3	10,5
7	отсутствие аппетита	6,1	14,0	22,8	9,7	36,8	10,6

Table 1

Symptoms of the gastrointestinal tract, %

№	Symptom	More than 2 times a week	1-2 times a week	1-2 times a month	1-2 times a year	no problem	find it difficult to answer
1	abdominal pain	8,7	13,2	34,2%	11,4	24,6	7,9
2	flatulence, bloating	11,4	12,3	18,4	15,8	34,2	7,9
3	heartburn, belching	7,0	12,3	21,9	14,0	34,2	10,6
4	constipation	5,1	9,7	18,4	9,7	40,4	16,7
5	liquid or pasty feces	0,8	9,7	24,6	13,2	42	17
6	nausea, vomiting	5,2	6,1	9,7	20,2	48,3	10,5
7	no appetite	6,1	14,0	22,8	9,7	36,8	10,6

Как видно из таблицы, наиболее часто у респондентов встречаются метеоризм, вздутие живота (у 11,4% более двух раз в неделю; у 12,3% 1-2 раза в неделю), также боль в животе (8,7% более двух раз в неделю; 13,2% 1-2 раза в неделю; 34,2% 1-2 раза в месяц). У некоторых анкетированных имеются аллергические реакции на продукты питания: у 6,1% - на молочные продукты; у 5,3% - на яйцо; у 4,4% - на шоколад и другие сладости; у 3,5% - на ягоды и фрукты, в том числе 14,0% склонны к аллергии на цитрусовые.

Современный темп жизни человека часто приводит к хронической усталости и нервным срывам. При анкетировании установлено, что многие опрошиваемые склонны к быстрой утомляемости (18,4% более двух раз в неделю; 24,6% 1-2 раза в неделю) и раздражительности (21,05% более двух раз в неделю; 20,2% 1-2 раза в неделю), при этом в такие моменты они часто наблюдают у себя отсутствие аппетита (6,1% более двух раз в неделю; 14,0 % 1-2 раза в неделю). Выявлено, что 2,6 % респондентов имеют недостаточный вес.

В ходе исследования установлено, что более половины анкетированных (56,1%) имеют избыточный вес. Из опрошенных 9,6% имеют избыточный вес с детства; 37,7% в течение последних нескольких лет; 13,2% в течение последних нескольких месяцев. Выявлено, что 37,2 % респондентов твёрдо уверены, что им надо сбросить вес; 22,12% склоняются к тому, что неплохо бы сбросить вес,





при этом 28,9 % пытались снизить свой вес при помощи диеты; 16,7% - разгрузочных дней; 36,8% с помощью физических нагрузок; 7,1% - биологически активных добавок к пище. При этом 21,0% опрошенных ответили, что их работа связана с физическим трудом; 15,8% занимаются фитнесом, танцами, йогой и т.д.; 41,2% занимаются ходьбой не менее 30 минут в день; 2,6% профессионально занимаются спортом. Однако 36,0% респондентов имеют минимальную физическую активность менее 30 минут в день.

Согласно Федеральному закону 29-ФЗ от 02.01.2000 «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в редакции от 01.03.2020 N 47-ФЗ принципами здорового питания человека является комплекс основных правил и положений, способствующих укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний. Эти правила говорят о том, что энергетическая ценность ежедневного рациона человека должна соответствовать энергозатратам; химический состав ежедневного рациона должен соответствовать физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества); необходимо включать в ежедневный рацион пищевые продукты со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простые сахара и поваренную соль, а также пищевые продукты, обогащенные витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами; необходимо обеспечивать максимально разнообразное здоровое питание и оптимальный его режим.

В ходе исследования установлено, что 52,6% респондентов имеют 3-5 разовое домашнее питание и 19,3% едят дома и в предприятиях общественного питания. Однако 28,1 % опрошенных не имеют регулярного режима приёма пищи. Установлено, что только половина респондентов (49,1%) ежедневно употребляют горячее первое блюдо.

Известно, что в рацион питания человека должны входить насыщенные жирные кислоты, которые содержатся в животных жирах (бараний, говяжий, свиной и др.). Однако потребление насыщенных жирных кислот должно составлять не более 10 % от калорийности суточного рациона [1]. Высокое потребление насыщенных жирных кислот является важнейшим фактором риска развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний [2,3]. Нами установлено, что из мясных продуктов в рационе жителей Орловской и Брянской областей превалирует куриное мясо: 14,9% употребляют мясо курицы ежедневно; 53,5% 2-3 раза в неделю. Однако на втором месте стоит жирное мясо, а именно свинина - 7,9% употребляют свинину ежедневно, при этом 4,4% даже несколько раз в день; 24,6% 2-3 раза в неделю. Популярны мясные изделия, 18,4 % анкетированных употребляют колбасу, сосиски, ветчину и т.д. ежедневно, при этом 7,0% несколько раз в день; 40,4% 2-3 раза в неделю. Однако рыба употребляется гораздо меньше, в основном 1- 2 раза в месяц (32,2%) или 1 раз в неделю (30,8%); 18,2% не употребляют рыбу совсем, хотя именно рыба содержит большое количество мононенасыщенных жирных кислот, суточная потребность в которых должна составлять не менее 10% от всей пищи [1].

Установлено, что взрослое население употребляет много углеводов. Около трети респондентов (30,2%) едят ежедневно картофель. Много кушают изделий из пшеничной муки: 7,9% респондентов несколько раз в день; 26,3% ежедневно; 34,2% 2-3 раза в неделю, а также сладостей: 21,0% ежедневно, 13,2% несколько раз в день; 23,7% 2-3 раза в неделю. К тому же, большинство опрошенных (59,0%) пьют чай с сахаром (19,5% с 1 чайной ложкой сахара на чашку чая; 26,2% с двумя и 13,3% - с 3 чайными





ложками). Сахарозаменители употребляются редко, 14,9 % принимают их иногда и только 7,9% постоянно.

Большинство респондентов имеют в рационе нездоровую пищу. Жирную пищу регулярно употребляют 50,2%; острую 45,6%; копчёную 52,6%; солёную 58,9%; кислую 22,8% и сладкую 71,0%. Витамины и витаминные комплексы постоянно принимают лишь 12,3%; биологически активные добавки 2,7%; продукты, обогащённые комплексами витаминов, микроэлементов, пищевыми волокнами 13,2%.

В ходе исследования выявлено, что некоторые респонденты отметили у себя симптомы, которые могут свидетельствовать о нехватке витаминов. Установлено, что 13,6% беспокоят отёчность, кровоточивость, разрыхлённость дёсен; 6,8% мелкие точечные кровоизлияния на коже и слизистой; 24,07% общая сухость кожи, шелушение; 5,6% вертикальные трещины на губах; 4,3% эрозии и трещины в углах рта. Эти данные свидетельствуют в первую очередь о недостатке витаминов С, А, В₁, В₂, В₆. Фрукты и ягоды, являющимися основным источником многих витаминов, ежедневно в рационе только 32,1%, а также такие овощи, как капусту, морковь, свёклу, кабачки, листья салата употребляют ежедневно только 43,2% анкетированных. Согласно нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах суточная потребность в аскорбиновой кислоте для взрослых составляет 90 мг; в тиамине - 1,5мг; рибофлавине - 1,8 мг; пиридоксине - 2,0мг. Установленный уровень физиологической потребности витамина А в разных странах – 600—1500 мкг рет. экв. /сутки [1].

Выводы. В результате полученных данных выявлено, что 21,0% респондентов имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, в том числе 8,8% - заболевания пищевода и желудка; 7,0% - печени и поджелудочной железы; 3,51% - кишечника. Некоторых анкетированных беспокоят симптомы диспепсии. Многие склонны к аллергическим реакциям на продукты питания, в основном, на цитрусовые (14,0%). Установлено, что 28,1 % опрошенных не имеют регулярного режима приёма пищи. В ходе исследования выявлено, что некоторые респонденты отметили у себя симптомы, которые могут свидетельствовать о нехватке витаминов. Большинство респондентов (71,0%) любят сладкую пищу, многие злоупотребляют приёмом продукции, содержащей большое количество углеводов (мучные изделия и картофель), также жирной, копчёной, солёной пищей. Наоборот, рыбы, овощей, фруктов, кисломолочных продуктов в пищу употребляется мало. В результате расчёта индекса массы тела нами выявлено, что более половины анкетированных (56,1%) имеют избыточный вес, из них 18,4% ожирение первой степени; 5,3% - второй степени, 3,5% ожирение третьей степени, при этом выявлено, что 36,0 % респондентов имеют минимальную физическую активность менее 30 минут в день. Таким образом, в ходе исследования установлено, что рацион питания большинства респондентов не соответствует энергозатратам и нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для взрослого населения.

Ответственный за переписку: Филина Ирина Александровна – доктор фармацевтических наук, профессор кафедры фармакологии, клинической фармакологии и фармации, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С.Тургенева», г. Орёл, Российская Федерация
Email: iafilina@yandex.ru

Corresponding Author: Irina Filina – doctor of pharmaceutical Sciences, Professor of the Department of pharmacology, clinical pharmacology and pharmacy, Orel State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russian Federation
E-mail: iafilina@yandex.ru