

Yu.I. Gurfinkel, E.V. Mitrofanva, T.A. Mitrofanova, Kh.D. Kanonidi // Space and Biosphere: Reports Abstracts. - Partenit, Crimea, Ukraine, 2003. - 12 p.

3. Несмеянович Э.И. О некоторых аспектах связи солнечной активности с состоянием здоровья человека, в частности – с динамикой острого инфаркта миокарда / Э.И. Несмеянович, А.В. Букалов // Там же. - 105 с.

Nesmeyanovich E.I. On some aspects of connection between the solar activity and human well-being, in particular – with the dynamics of acute myocardial infarction/ E.I. Nesmeyanovich, A.V. Bukalov // Ib id. – 105 p.

4. Гелиогеофизическая возмущенность и обострения сердечно-сосудистых заболеваний / С.Н. Самсонов, П.Г. Петрова, В.Д. Соколов [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. Инсульт. – М., 2005, №14. – С.18-22.

Heliogeophysical storminess and exacerbation of cardiovascular diseases / S.N. Samsonov, P.G. Petrova, V.D. Sokolov [et al.] // Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova. Insult (Korsakov's Neurology and Psychiatry Journal. Blood stroke). – М., 2005. - №14. - P.18-22.

5. Связь солнечных и геофизических возмущений с сердечно-сосудистыми заболеваниями / С.Н. Самсонов, П.Г. Петрова, А.А.

Стрекаловская [и др.] // Наука и образование. – М., 2008, №2 (50). – С.50-55.

Dependence of cardiovascular diseases on Solar and geomagnetic storminess / S.N. Samsonov, P.G. Petrova, A. A. Strekalovskaya [et al.] // Nauka i obrazovanie (Science and Education), – М., 2008. - №2 (50). - P.50-55.

6. A near-week in solar magnetism? / G. Katinas, G. Cornelissen, M. Engebretson [et al.] // Workshop on Chronoastrobiology and Chronotherapy: abstract of 3-d International Symposium, Research Center of Advanced Sciences and Technology, University of Tokyo, 2002. – P.2.

А.В. Ефремова, Г.Е. Миронова, Л.И. Константинова

ПОКАЗАТЕЛИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ КОРЕННОГО СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ЯКУТИИ

УДК 612.39(=1.571.56-81)

Проведено исследование фактического питания среди лиц коренной национальности Якутии. Показана несбалансированность фактического питания по макро- и микронутриентам. Выявлено увеличение доли жиров (10%) и углеводов (12%) в суточном рационе.

Ключевые слова: коренное население, фактическое питание, традиционное питание, ожирение.

We researched the actual nutrition among persons of the indigenous nationality of Yakutia. By our study we proved imbalance of the actual nutrition by macro - and micronutrients. Besides we revealed increase in a share of fats (10%) and carbohydrates (12%) in a daily diet.

Keywords: indigenous population, the actual nutrition, traditional nutrition, obesity.

Введение. Питание коренных народностей Севера складывалось длительно, под влиянием региональных особенностей и социально-экономических условий. Состояние здоровья коренных жителей Якутии в значительной степени определяется их особенностями, сложившимися в процессе многовекового отбора в экстремальных условиях Крайнего Севера. Традиционный образ жизни и тип питания, выработанный в течение многих тысячелетий, не предрасполагают к развитию многих известных «болезней цивилизации». Вместе с тем отрыв жителей коренной национальности от естественной среды обитания, традиционного образа жизни и рациона питания обуславливают у них рост болезней системы кровообращения и пищеварения [4].

Цель исследования: оценить фактическое питание коренных сельских жителей с учетом пола и характера деятельности.

Материал и методы. В ходе работы обследовано 307 представителей взрослого населения Якутии (239 жен-

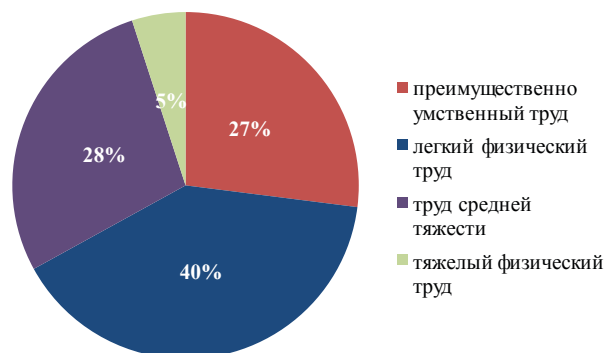
щин и 68 мужчин в возрасте от 30 до 50 лет). Фактическое питание обследованных изучали с помощью метода суточного воспроизведения питания [2], получая сведения о принятой в течение предыдущих суток пище путем опроса с использованием альбома пищевых продуктов и блюд [1]. На основании полученных данных с помощью таблиц «Химический состав российских пищевых продуктов» определяли химический состав суточного рациона [5]. Сбалансированность рациона оценивали по величинам потребления основных питательных веществ, энергии и сравнивали с МР 2.3.1. 2432-08 «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения РФ» [3]. Для оценки пищевого статуса использовали индекс массы тела (ИМТ = масса тела, кг/рост, м²). За нормальное значение ИМТ принимали величины от 18,5 до 25 кг/м².

Результаты и обсуждение. Основными причинами, приводящими к ожирению, являются избыточное количество и высокая калорийность потре-

бляемой пищи в сочетании со снижением энергозатрат. Избыточная масса (25,0–29,99 кг/м²) тела выявлена у 32% мужчин и 37% женщин, ожирение (ИМТ 30 кг/м² и более) отмечено у 22% мужчин и 20% женщин.

Все обследованные лица относились к трудоспособному возрасту и проживали в сельской местности. Физическая активность обследованных в основном формировалась из сельскохозяйственного труда, огородничества, ухода за домашними условиями, сбора лесных ягод, охоты и рыбалки.

Больные были разделены по группам в соответствии с тяжестью труда. Большинство обследованных лиц (40,5%) (рисунок) были заняты легким



Распределение обследованных коренных жителей Якутии по характеру тяжести труда

ЕФРЕМОВА Аграфена Владимировна – к.б.н., с.н.с. ЯНЦ КМП, a.efremova@mail.ru; **МИРОНОВА Галина Егоровна** – д.б.н., проф. СВФУ им. М.К. Аммосова; **КОНСТАНТИНОВА Лена Ивановна** – н.с. ЯНЦ КМП.

Таблица 1

**Основные показатели фактического питания мужчин
в зависимости от тяжести труда**

Показатель	Характер труда			
	Группа I, n = 15	Группа II, n = 17	Группа III, n = 21	Группа IV, n = 15
ИМТ, кг/м ²	27,18±1,22	25,75±0,87	25,79±0,68	23,92±0,97
Белки, г	106,52±11,31	104,06±7,79	135,75±8,94	132,94±14,37
	76,47*	85,67*	99,47*	113,85*
Жиры, г	104,06±9,79	93,82±10,01	115,15±9,01	115,71±9,97
	84,52*	98,62*	116,72*	133,97*
Углеводы, г	457,09±58,94	383,14±28,31	419,72±30,41	447,28±35,59
	366,85*	423,97*	514,05*	590,52*
Энергет. ценность, ккал	3220,62±334,49	2797,85±196,26	3262,89±189,50	3367,91±167,62
	2530*	2961,25*	3507,50*	4025*

Примечание. В табл. 1–3 * Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ (МР 2.3.1.2432-08).

физическим трудом (гр. I.), 27% занимались преимущественно умственным трудом (гр. II), 28% – трудом средней тяжести (гр. III) и 5% занимались тяжелым физическим трудом (гр. IV). В зависимости от физической активности находились показатели фактического питания мужчин (табл.1).

Полученные данные свидетельствуют о несоответствии фактического питания обследованных мужчин нормам, разработанным НИИ питания РАМН (табл.1). У лиц, занятых преимущественно умственным трудом (гр. I),

преобладала избыточная масса тела. Потребление почти всех основных компонентов превышало рекомендуемые нормы: потребление белка – на 28%, жиров – на 19, углеводов – на 20%. Энергетическая ценность суточного рациона превышала рекомендуемую величину на 21%.

В гр. II среднее значение ИМТ находилось на верхней границе нормы, что свидетельствует о несбалансированности всех компонентов питания. Количество потребляемого белка среди мужчин этой группы превышало

рекомендуемую норму на 18%, потребление жиров соответствовало норме, а углеводов – было несколько ниже нормы (на 10%). Калорийность рациона мужчин, занятых легким трудом, соответствовала рекомендуемой норме.

Показатель ИМТ пациентов, занятых трудом средней тяжести (гр. III), находился у верхней границы нормы. Потребление белка было на 36% ниже нормы, потребление жиров соответствовало норме, углеводов – было ниже нормы на 18%. Калорийность рациона мужчин данной группы занятости была ниже рекомендуемой нормы на 7%.

Энергетическая ценность рациона мужчин, занятых тяжелым физическим трудом (гр. IV), была на 16% ниже рекомендуемой нормы, так как потребление белка и жиров в суточном рационе было ниже нормы на 14%, углеводов – на 24%. Все обследованные мужчины в данной группе имели нормальную массу тела.

Среди женщин, занятых интеллектуальным видом деятельности (гр. I), среднесуточное потребление белков и жиров превышало рекомендуемые нормы на 17 и 15% соответственно (табл. 2), а количество потребленных углеводов было выше нормы на 12%. Соответственно и калорийность рациона обследованных женщин была выше на 13% рекомендуемой нормы. Средний показатель ИМТ женщин этой группы был также выше нормы ≥ 25,0.

В гр. II все основные показатели соответствовали норме, за исключением содержания белка (выше нормы на 13%).

Калорийность рациона женщин, занятых трудом средней тяжести (гр. III), была ниже нормы на 9%, так как среднесуточное потребление жиров и углеводов было ниже нормы на 11 и 10% соответственно, а поступление белка соответствовало норме.

В группе женщин, занятых тяжелым физическим трудом (гр. IV), выявлено повышенное потребление белка (на 17%), тогда как поступление жиров с рационом было ниже рекомендуемой величины на 7%, а потребление углеводов соответствовало норме. Среди женщин данной группы избыточной массы тела не выявлено.

Таким образом, анализ среднесуточных рационов в зависимости от характера труда выявил, что с повышением расхода энергии индекс массы тела обследованных больных соответствует нормальным значениям.

Среднесуточное потребление белков, среди всех обследованных лиц

Таблица 2

**Основные показатели фактического питания женщин, больных ХГ,
в зависимости от тяжести труда**

Показатель	Характер труда			
	Группа I, n = 65	Группа II, n = 91	Группа III, n = 52	Группа IV, n = 15
ИМТ, кг/м ²	26,09±0,7	25,28±0,45	24,44±0,46	24,55±1,54
Белки, г	81,07±3,85	84,13±3,12	88,21±4,41	115,01±12,23
	67,27*	73,60*	83,95*	95,45*
Жиры, г	83,61±4,57	80,67±3,57	85,62±4,68	103,82±8,34
	70,72*	81,65*	96,60*	110,97*
Углеводы, г	345,29±15,20	343,6±12,49	382,32±24,14	485,76±40,55
	305,53*	354,20*	424,35*	488,17*
Энергет. ценность, ккал	2448,56±103,85	2438,39±80,89	2658,70±142,49	3342,72±309,04
	2127,50*	2443,75*	2903,75*	3335*

Таблица 3

**Показатели фактического питания коренных жителей Якутии
в зависимости от пола**

Показатель	Мужчины, n = 66	Рекомендуемые нормы для мужчин*	Женщины, n = 210	Рекомендуемые нормы для женщин*
Белки, г	117,48±5,26	96,61-102,35	85,35±2,07	82,80-85,17
Жиры, г	104,00±5,00	112,73-120,75	83,40±2,30	95,45-97,75
Углеводы, г	416,18±17,96	496,83-531,34	358,83±9,28	420,96-427,80
ЭЦ, ккал	3053,53±113,39	2700,45-3622,54	2541,44±58,41	2875,00-2932,57
Белки, %	15,38	11,31-12,03	13,43	11,52-11,61
Жиры, %	30,64	29,89-29,98	29,54	29,88-30,00
Углеводы, %	54,51	58,58-58,66	56,48	58,56-58,35
Соотн. б:ж:у	1:0,88:3,55	1:1,17:5,16	1:0,98:4,22	1:1,15:5,05

составило $91,90 \pm 2,13$ г/сут, жиров – $87,66 \pm 2,15$, углеводов – $371,35 \pm 8,37$ г/сут. Энергетический вклад основных компонентов в энергоценность рациона, среди всех обследованных лиц, составил: белков – 14,0%, жиров – 30,0, углеводов – 56,0%.

Сравнительный анализ фактического питания в зависимости от пола показал, что мужчины потребляют несколько больше белков и жиров, а женщины – углеводов (табл. 3). Калорийность суточного рациона как среди женщин (12%), так и среди мужчин (13%) была ниже рекомендуемых норм, разработанных НИИ питания РАМН. Среднесуточное поступление белка с рационом мужчин превышало рекомендуемую величину на 22%. Вклад белка в энергоценность рациона как среди мужчин, так и среди женщин превышал норму. Потребление жиров соответствовало показателям нормы, а углеводов – было несколько ниже рекомендуемых величин. Недостаточное употребление в пищу овощей и фруктов приводит к низкому уровню поступления в организм клетчатки и может быть причиной

развития заболеваний желудочно-кишечного тракта. Нами выявлены отклонения в поступлении пищевых волокон с суточным рационом. Так, мужчины потребляли $19,48 \pm 1,07$ г/сут. пищевых волокон, а женщины – $14,93 \pm 0,50$ при норме 20 г/сут.

Заключение. Нами показано, что фактическое питание коренного населения Якутии характеризуется несбалансированностью рациона по макро- и микронутриентам. Увеличение доли жиров и углеводов (на 10 и 12% соответственно) в суточном рационе свидетельствует об углеводно-липидной направленности современного питания коренного сельского населения Якутии.

Литература

1. Мартинчик А.Н. Альбом порций продуктов и блюд / А.Н. Мартинчик, А.К. Батурин, В.С. Баева. – М., 1995. – 68 с.
2. Мартинчик А. Н. Portion's album of products and dishes / A.N. Martinchik, A.K. Baturin, V.S. Bayeva. – М., 1995. – 68 p.
3. Методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом

24-часового (суточного) воспроизведения питания. – 1996. – №1 – 19/14.

Methodical recommendations about an assessment of quantity of the consumed food by method of 24-hour (daily allowance) reproduction of food. – 1996. – №1. – 19/14.

3. Скурихин И.М. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник/И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. – М., 2002. – 236с.

Skurikhin I. M. Chemical composition of the Russian foodstuff: reference book / I.M. Skurikhin, V.A. Tutelyan. – М., 2002. – 236 p.

4. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации МР 2.3.1.2432. / В.А. Тутельян, А.К. Батурин, М.Г. Гаппаров и [др.]. – 2008. – 39с.

Norms of physiological needs for feedstuffs and energy for various groups of the population of the Russian Federation: methodical recommendation of MR 2.3.1.2432/ V.A. Tutelyan, A.K. Baturin, M.G. Gapparov [et al]. – 2008. – 39 p.

5. Особенности фактического питания населения Республики Саха (Якутия) / К.И. Иванов, О.В. Щадрин, Е.Ю. Алексеева и [др.] // Дальневосточный медицинский журнал. – 2005. – №2. – С. 72 – 74.

Features of the actual food of the population of the Republic Sakha (Yakutia) /K.I. Ivanov, O.V. Shadrina, E. Yu. Alekseeva [et al.] // Far East medical journal. – 2005. – № 2. – P.72 – 74.

П.П. Бессонов, Н.Г. Бессонова РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ФАКТОРЫ РИСКА КИСЛОТОЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

УДК 613.33-002 (571.56-22)

С целью изучения распространенности и факторов риска кислотозависимых заболеваний у взрослого населения в зависимости от зоны проживания в Республике Саха (Якутия) обследованы мужчины и женщины в возрасте 45-70 лет, проживающие в Заполярье и Центральной Якутии. Распространенность симптомов кислотозависимых заболеваний составила 53%, чаще у проживающих в Заполярье. Выявлена высокая распространенность хронического атрофического гастрита, инфекции *Helicobacter pylori*, плохое состояние зубов. Некоторые факторы риска этих нарушений модифицируемы, что позволяет планировать в их отношении лечебные и профилактические мероприятия.

Ключевые слова: кислотозависимые заболевания, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, популяция, распространенность, факторы риска.

In order to study the prevalence of risk factors for acid diseases in the adult population according to the residence area in the Republic Sakha (Yakutia) we surveyed men and women aged 45-70 years living in the Arctic and Central Yakutia. Prevalence of symptoms of acid disorders was 53%, more often in the living in the Arctic. We revealed the high prevalence of chronic atrophic gastritis, *Helicobacter pylori* infection and poor dental health. Some risk factors for these disorders are modifiable, allowing to plan in their relation therapeutic and prophylactic measures.

Keywords: acid disorders, gastroesophageal reflux disease, population, prevalence, risk factors.

Кислотозависимые заболевания являются причиной патологии желудка, двенадцатиперстной кишки (язвенная болезнь желудка и двенадцати-

перстной кишки, эрозивно-язвенное поражение, хронический гастрит, гастродуоденит, синдром неязвенной функциональной диспепсии), пищевода (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь - ГЭРБ). ГЭРБ занимает одно из первых мест, истинная распространенность ее мало изучена. Это связано с большой вариабельностью клинических проявлений – от эпизодических возникающих изжоги, при которых боль-

ные редко обращаются к врачу, до ярких признаков осложненного рефлюкс-эзофагита [1, 4].

В последние годы прослеживается четкая тенденция к снижению числа больных с язвенной болезнью на фоне увеличения числа пациентов, страдающих ГЭРБ, что дало основание провозгласить данную патологию на VI Объединенной гастроэнтерологической неделе, проводившейся в

Медицинский институт ФГБОУ ВПО СВФУ им М. К. Аммосова: **БЕССОНОВ Проконий Прокопьевич** – к.м.н., доцент, bessonovproc@mail.ru, **БЕССОНОВА Наталья Георгиевна** – к.м.н., доцент, bessonovang@yandex.ru.