

Во-вторых, это говорит о том что эти нормы могут лишь компенсировать суточные энергетические затраты следующих групп населения, для мужчин это 1 и 2, для женщин 1 группа согласно норм физиологических потребностей [1]. **В-третьих**, снижение потребления пищевых веществ и энергии в суточном рационе населением связано с уменьшением потребления основных продуктов питания на душу населения [3, С. 123]. Например уменьшение содержания белка в рационе связано с меньшим потреблением населением молока и молочных продуктов – на 42 кг, яиц – на 75 шт., картофеля – на 16 кг, хлебных продуктов – на 4 кг соответственно в год. Уменьшение жира в рационе связано с меньшим потреблением молока и молокопродуктов, колбас копченых, свинины, говядины жирной. Уменьшение углеводов соответственно – это хлебные продукты, молоко и молокопродукты, картофель. **В-четвертых**, оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами в пище составляло в 2000 г 1:1,46:6,6; в 2010 г 1:1,47:4,36. Эти показатели могут соответствовать нормам для мужчин и женщин, занятых тяжелым трудом в молодом возрасте.

Современная наука свидетельствует, что изменяя характер и режим питания можно положительно влиять на обмен веществ, приспособительные возможности организма и, следовательно, благоприятно воздействовать на темп и процесс старения. Нерациональное питание и нарушения его режима – это причина различных заболеваний. В питании надо учитывать не только количество съеденной пищи, но и ее качественную характеристику. Это особенно важно для лиц среднего и пожилого возраста как с целью профилактики ряда заболеваний, так

и повышения работоспособности и психофизиологической активности.

Выводы. При балансировании рациона необходимо придерживаться следующим требованиям:

1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энергозатраты организма (на поддерживающий уровень и на рост);

2) количество сбалансированных питательных веществ должно быть оптимальным;

3) хорошая усвояемость пищи;

4) высокие органолептические свойства;

5) использовать разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов;

6) строго соблюдать санитарно-эпидемиологическую безупречность и безвредность пищи.

Рекомендуем управлению статистики фактическое потребление питательных веществ подразделять с учётом групп взрослого населения и детей в зависимости от:

а) пола;

б) возраста;

в) характера труда (умственный, физический);

г) климата;

д) физиологического состояния организма (беременные и кормящие женщины).

Это будут более точные и научно обоснованные данные.

Список литературы

1. Рациональное питание: Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения российской Федерации: методические рекомендации – МР2.3.1.2432-08. – М.: ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2008. – 39 с.

2. Medlinks.ru Книги и руководства.

3. Сельское хозяйство Брянской области: статистический сборник. – Брянск, 2011. – С. 126.

Экономические науки

ПОТРЕБЛЕНИЕ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

¹Рыбикова А.А., ²Коростелёва О.Н.,

³Коростелёв А.И.

¹ВИАПИ;

²Брянская ГСХА, Брянск;

³Филиал «МПСи», Брянск,

e-mail: semja@online. debryansk.ru

Исходя из правил и норм медицинской науки, потребление основных продуктов питания человеком зависит от многих факторов, физиологическое состояние человека, возраст, его работоспособность и, конечно же, от знания человека сочетаемости тех или иных продуктов питания при приеме суточного рациона. В природе нет продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку питательные вещества, некоторые из них организм вырабатывает сам. Поэтому в питании необходимо использовать

комбинации разных продуктов. Сколько же должен съесть взрослый человек? Мы приводим данные о количестве порционных единиц каждого вида продуктов, необходимого для нормального питания человека. Каждая указанная порция соответствует 1 порционной единице (1). Например, среднестатистический взрослый человек должен потреблять в сутки: злаки – 6-11 порционных единиц (330-360 г): 1 ломтик хлеба или 150 г вареного риса или 150 г каши или 150 г отварных макарон; – овощи – 3-5 порционных единиц: 150 г овощей (в готовом виде) или 300 г свежей зелени; фрукты – 2-4 порционные единицы: 1 небольшое яблоко или 1 небольшой апельсин или 1 небольшой банан или 1 небольшая груша или 150 г нарезанных фруктов или 150 г мелких ягод или стакан фруктового сока; мясо – 2 порционные единицы (по 85 г каждая): ½ грудки цыпленка или 1 котлета/шницель (85 г в готовом виде) или 85 г трески или 85 г свинины

(в готовом виде); молоко – 2-3 единицы (женщины и дети 2-4 ед.): стакан молока или ломтик сыра или 150 г творога или стакан йогурта, ряженки, кефира; яиц – 300 штук в год. Поэтому мы попробовали сделать анализ с учётом

медицинских требований к питанию человека по фактическому потреблению продуктов питания населением области (таблица), которая относится не совсем к экологически благополучной зоне в связи с чернобыльской аварией.

Потребление основных продуктов питания на душу населения в год, кг

Продукты	2000 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
Мясо и мясо продукты	56	59	60	60	60	60	61
Молоко и молокопродукты	260	268	261	245	230	227	218
Яйца, шт.	221	223	225	225	223	224	225
Рыба и рыбопродукты	8	9	11	12	13	13	13
Сахар	31	35	35	36	35	35	33
Масло растительное	7,3	9,6	10,6	11,1	10,9	11,1	11,1
Картофель	180	159	160	161	162	162	164
Овощи	73	77	82	88	93	95	93
Фрукты и ягоды	30	31	32	36	38	41	43
Хлебные продукты (макароны, крупа, мука)	116	115	116	113	113	113	112

Ежедневно согласно обработанных нами данных среднестатистический житель области потреблял в сутки в 2010 г., мяса 167,1 г, молока – 597,3 г, яиц меньше на – 75 шт., рыбы – 35,6 г, сахара – 90,4 г, масло растительного – 30,4 г, картофеля – 59,86 г, овощей – 25,44 г, фруктов и ягод – 117,8 г, хлебных продуктов – 306,8 г. Меньше нормы потреблялось жителем области мяса на 23 г, молока – на 100-200 г, яиц в течение 10 лет от 75 до 79 шт., овощей – на 500-700 г, фруктов и ягод – на 182-482 г, хлеба и хлебных продуктов – на 23,2-53,2 г. В течение 10-летнего периода начиная с 2000 г. это тенденция изменялась в сторону уменьшения по следующему потреблению основных продуктов – молоко и молокопродукты, картофель, хлебные продукты. И в сторону незначительно увеличения – мяса, рыбы, яиц, овощей, фруктов и ягод.

Выводы. Население области по незнанию или по различным финансово-экономическим причинам не зависящих от них не придерживается норм физиологического потребления питательных веществ и энергии для различных групп населения. Среднестатистический житель области не съедает положенные нормативы основных продуктов питания в физическом весе и не дополучает в суточном рационе необходимое количество питательных веществ и энергии. В связи с этим могут проявляться клинически выраженные расстройства питания, называемые алиментарными заболеваниями, это авитаминозы, ожирения и т.д.

Правильное рациональное питание способствует тому, что человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

Список литературы

1. MedLinks.Ru версия 4.7.13.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА НЕКОТОРЫХ ТЕРРИТОРИЯХ НЕЧЕРНОЗЁМНОЙ ЗОНЫ РОССИИ В СРАВНЕНИИ С БРЯНСКОЙ ОБЛАСТЬЮ

¹Рыбикова А.А., ²Коростелёва О.Н., ³Коростелёв А.И.

¹ВИАПИ;

²Брянская ГСХА, Брянск;

³Филиал «МПСи», Брянск,

e-mail: semja@online. debryansk.ru

Для анализа и оценки уровня жизни используют различные показатели. С одной стороны, он определяется составом и величиной потребностей в различных жизненных благах на первом месте, из которых находятся продукты питания, с другой – возможностью их удовлетворения, реальных доходов людей, их заработной платы. В свою очередь и размер реальной заработной платы, и уровень жизни населения определяются степенью эффективности производства на основе достижений научно-технического прогресса, масштабом развития и качеством сферы услуг, образовательным и культурным уровнем населения.

К показателям уровня жизни населения, относятся такие понятия, как продовольственная и потребительская корзины и т.д. Продовольственная корзина – это набор продуктов питания одного человека в месяц, рассчитанный на основе минимальных норм потребления продуктов, которые соответствуют физическим потребностям человека, калорийности, содержанию основных пищевых веществ и обеспечивают соблюдение традиционных навыков организации питания. Важнейшим аспектом изучения потребления выступает анализ обеспечения населения продовольственными товарами. А также