

*Борсокбаева С.С.*

## ПИТАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА ОБИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

*S.S. Borsokbaeva*

### FOOD AS A SOCIAL MILIEU HUMAN HABITAT

УДК:392.74.23

*Вопросы питания приобретают актуальность и социальную значимость в последние десятилетия. До настоящего времени практически мало уделяется внимания со стороны государства на данную проблему. В условиях переходного времени наблюдается ухудшение питания населения, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Факторы питания являются одним из основных индикаторов, отражающих экономическое и политическое развитие государства.*

*Nutrition acquire relevance and social importance in recent decades. So far, almost little attention is paid by the state on this issue. The transition time is deteriorating nutrition, which affects their health. Nutritional factors are among the main indicators reflecting the economic and political development of the state.*

Живая пирамида человеческого организма, как известно, представляет собой иерархическую биофизическую систему, состоящую из различных соподчиненных уровней. Продукты питания, которые мы ежедневно потребляем, поставляют энергию, пищевые вещества и элементы, обеспечивая для молодого организма рост и развитие, а для взрослого обновление клеток и обеспечение обменных процессов на всех уровнях. Поэтому жизнедеятельность человека как биологического существа зависит от качества его питания. Одним из факторов внешней среды, реально и постоянно оказывающим влияние на состояние здоровья человека, остается питание. Особую значимость и актуальность приобретают эти вопросы в связи со сложившимися трудностями социально-экономического характера, что обуславливает недоедание широких слоев населения.

Наше здоровье самым тесным образом связано с окружающей средой как локального, так и глобального уровня. Никто точно не знает, в какой степени, существующие ныне угрозы нарушения глобальных экосистем связаны с состоянием здоровья и особенностями заболеваний населения, однако некоторые формы необратимого изменения окружающей среды составляет неотъемлемую часть многих программ профилактической медицины.

В системе природных факторов, связанных с потребностями человека, все взаимосвязано, поэтому вопросы безопасности и качества продуктов питания нельзя рассматривать вне социальной среды проживания человека.

Современные пищевые продукты массового потребления не содержат и десятой доли основных микронутриентов по сравнению с пищей XIX века. Причинами такого положения во всех индустриальных странах являются:

- тотальная химизация сельского хозяйства и животноводства (химические удобрения, инсектици-

ды, ростовые вещества и т.п.), которая изменяет не только растения, но и уже привела к деградации почв;

- современные технологии переработки пищи, например, рафинирование, когда из продуктов удаляются самые ценные для организма вещества, а вводятся химические компоненты для улучшения товарного вида и увеличения сроков хранения. Ярким примером этого является рафинирование растительных масел, когда из них удаляются растительные стеролы, фосфолипиды, витамин "Е" и другие ценные вещества, а остается только масло как таковое. Второй пример - маргарины, получаемые химической переработкой растительных масел, в результате чего в них появляются вредные для организма т.н. трансжиры (10-15%), которые являются причиной быстрого развития атеросклероза, диабета и других болезней.

Таких примеров бесчисленное множество, и факт неполноценности массового питания признается не только авторитетными учреждениями России, но и США. Об этом серьезном положении с массовым питанием свидетельствует появление т.н. органической пищи. Органическая пища - это обычные продукты питания, выращиваемые без использования какой-бы то ни было химии, в экологически чистых условиях, используя только естественные способы выращивания и производства растений и животных без добавления консервантов, красителей и других добавок. Разумеется, эти продукты значительно дороже обычных. К сожалению, такая пища доступна далеко не всем даже в США, да и производится в небольших объемах. В то же время массовое питание, особенно система fastfood является причиной ряда серьезных нарушений пищевого статуса населения. Однако Кыргызстан обладает условиями для производства экологически чистой мясо-молочной продукции, так как обладает значительной территорией отгонных пастбищ, где в советское время успешно развивалось овцеводство и коневодство.

Качественные показатели питания определяются их энергетической ценностью, химическим составом рационов питания. Потребность в энергии и пищевых веществах дифференцируется в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Потребность в энергии индивидуума определяется тем уровнем потребляемой с пищей энергии, который уравновешивает энергетические затраты, при этом размер тела и уровень физической активности индивидуума соответствует устойчивому состоянию здоровья и обеспечивает поддержание экономически необходимой и социально желательной физической активности. Индивидуальной потребностью в энергии обычно

считают такой уровень потребления, при котором с учетом стабильной массы тела, физической активности и соответствующей интенсивности роста организма достигается энергетический баланс.

Недостаток тех или иных пищевых веществ и пищевых факторов, необходимых для сохранения здоровья во многих странах решается обогащением продуктов питания, например, обогащением хлеба белком, но при этом стоимость этого продукта должна быть невысокой, чтобы его могли покупать беднейшие слои населения. В условиях Кыргызстана наблюдается недостаточность железа и йода - эта проблема решается на государственном уровне, путем обогащения муки и соли.

Стереотип питания кыргызов складывался из особенностей образа жизни, обусловленного спецификой кочевого скотоводства. Несмотря на некоторое распространение земледелия у кыргызов, до третьей четверти XIX века. Состав их пищи определялся господством скотоводческого хозяйства: в ней преобладали молочные продукты и мясо. По наблюдениям Ч. Валиханова, в середине XIX века северные кыргызы питались, главным образом, "молоком да палым скотом", хотя он упоминал и о просяной каше. В то время, например, кыргызам Памира и Каратегина мука была неизвестна: если она им и попадалась, то из нее не делали хлеб, а варили похлебку. Наступившее вскоре после присоединения Киргизии к России изменение хозяйственного уклада кыргызов привели к заметному увеличению в пищевом рационе доли зерновых продуктов. В последующий период основными видами пищи у большинства кыргызского населения стали уже молочная и растительная и лишь отчасти мясная пища. Объективные наблюдатели уже давно отмечали, что для большинства кыргызов мясо являлось предметом роскоши, и было повседневной пищей только богатых людей. Одной из самых характерных особенностей пищевого режима кыргызов был его сезонный характер. В

теплое время года питание основывалось на молочных продуктах, зимой же преобладала пища из муки и зерна, к которой добавлялись некоторые продукты из молока (сыр, масло, подсоленный творог). Уделом большей части населения было постоянное недоедание, особенно зимой; во время массового падежа скота нередко наступал настоящий голод. Пища различных слоев населения в прежние времена зависела от натурального характера хозяйства. Чай принадлежит к числу самых популярных напитков кыргызов. Не так давно, в Иссыккульской области, чай нередко готовили сами; покупной чай, преимущественно плиточный, был доступен не всем. Среди северных кыргызов был распространен курма чай. Исторически сложившиеся национальные особенности в пище (как в её составе и способе приготовления) наиболее устойчиво сохраняются в семьях животноводов [5].

В период трансформации общества в Кыргызстане ухудшились условия и качество жизни индивида, так как они связаны с такими социальными явлениями как безработица, усиление миграционных процессов. Как правило, люди с ограничением в пище составляют "группу риска", так как чаще возникают проблемы, связанные с ухудшением здоровья, создается почва для девиантного поведения, так, как они вынуждены, идти на преступления для того, чтобы физически выжить. Таким образом, вопросы и проблемы, связанные с питанием приобретают особую значимость и актуальность в современных условиях. Следует отметить, что до настоящего времени, наиболее сытная, мясная пища готовится на ужин, когда вся семья собирается за дастарханом.

Нормы потребления в СССР [5] практически были одинаковыми для всего населения. Изменения в питание населения велись через систему Госплана. Проводились постоянные наблюдения за питанием населения по всей стране. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Потребление основных продуктов питания в СССР

| Продукты                               | Потребление кг/год |       |       |       |       |       |
|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | 1950               | 1960  | 1970  | 1980  | 1985  | 1986  |
| Хлебопродукты<br>(в пересчете на хлеб) | 172,0              | 164,0 | 149,0 | 138,0 | 133,0 | 132,0 |
| Мясо                                   | 26,0               | 40,0  | 48,0  | 58,0  | 61,7  | 62,3  |
| Молоко                                 | 172,0              | 240,0 | 307,0 | 314,0 | 325,0 | 333,0 |
| Рыба                                   | 7,0                | 9,9   | 15,4  | 17,6  | 18,0  | 18,6  |
| Яйца, шт.                              | 60,0               | 118,0 | 159,0 | 239,0 | 260,0 | 268,0 |
| Картофель                              | ...                | 143,0 | 130,0 | 109,0 | 104,0 | 107,0 |
| Овощи и бахчевые                       | ...                | 70,0  | 82,0  | 97,0  | 102,0 | 102,0 |
| Сахар                                  | 11,6               | 28,0  | 38,8  | 44,4  | 42,2  | 44,0  |
| Фрукты и ягоды                         | ...                | 22,0  | 35,0  | 38,0  | 48,0  | 56,0  |

В советский период питание кыргызов обогатилось за счет продуктов пчеловодства, садоводства, расширения производства продуктов пищевой промышленности. В быт населения входили различные формы организации общественного питания, но все же, основными продуктами населения оставались зерновые и молочные продукты. Официальные статистические данные [3] по питанию населения Кыр-

гызстана в период независимости показывают снижение потребления. Как видно из приведенных в таблице данных основным продуктом питания являются хлеб, молоко и молочные продукты, сокращается потребления мяса, овощей и фруктов, в связи с их дороговизной и недоступностью для многих социальных групп населения. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Среднедушевое потребление продуктов питания населением Кыргызстана (кг / месяц)

| Продукты         | 1996  | 1997  | 1998  | 1999  | 2000  | 2001  |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Хлебопродукты    | 10,82 | 10,97 | 10,88 | 10,65 | 10,34 | 11,02 |
| Мясо             | 1,90  | 1,37  | 1,29  | 1,24  | 1,07  | 1,06  |
| Молоко           | 12,68 | 8,10  | 8,38  | 8,36  | 7,28  | 7,0   |
| Рыба             | 0,03  | 0,05  | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 0,06  |
| Яйца             | 5,0   | 3,69  | 4,20  | 4,46  | 4,25  | 4,15  |
| Картофель        | 4,58  | 4,81  | 4,68  | 4,54  | 4,50  | 4,62  |
| Овощи и бахчевые | 7,40  | 5,61  | 5,38  | 5,80  | 5,52  | 5,30  |
| Фрукты, ягоды    | 4,20  | 2,49  | 1,71  | 1,40  | 2,10  | 2,33  |
| Сахар            | 0,97  | 1,00  | 1,02  | 0,98  | 0,98  | 0,96  |

Вышеприведенные данные – это потребление за месяц, а если взять в пересчете на год (возьмем данные за 2001 год) то получается: хлебопродукты - 132,24 кг, молоко - 84,0 кг, мясо - 12,7 кг, яйца - 49,8 шт., рыба - 0,72 кг, картофель - 55,44 кг., овощи и бахчевые - 53,6 кг, фрукты и ягоды - 27,9 кг, сахар - 11,52 кг. Если сравнить эти данные с данными питания населения за 1986 год, то наглядно

видно, что питание населения значительно ухудшилось, хотя питание и за 1986 год, на наш взгляд не соответствует физиологическим по потребностям организма. Пищевая и энергетическая ценность рационов снизилась почти в два раза по сравнению с советским периодом [3]. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания, потребленных в домашних хозяйствах (Нацстатком)

|                           | 1995   | 2000   | 2001   | 2002   | 2003   |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Пищевая ценность,г: белки | 51,7   | 45,3   | 58,2   | 58,6   | 60,0   |
| Жиры                      | 50,7   | 40,4   | 45,4   | 45,7   | 46,6   |
| Углеводы                  | 331,4  | 315,5  | -      | -      | -      |
| Энергетическая ценность   | 1996,2 | 1808,0 | 2136,0 | 2152,3 | 2186,7 |

В структуре питания крайне недостаточно потребление мясо-молочных и других биологически

ценных продуктов. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Структура питания населения (социологические исследования)

|                               | Ежедневно |      | 2-3 раза в неделю |      | 1 раз в неделю |      | Крайне редко |       |
|-------------------------------|-----------|------|-------------------|------|----------------|------|--------------|-------|
|                               | 2003      | 2006 | 2003              | 2006 | 2003           | 2006 | 2003         | 2006  |
| Мясо                          | 18,3      | 7,0  | 24,3              | 13,9 | 24,3           | 31,3 | 18,3         | 47,8  |
| Свежие овощи, кроме картофеля | 32,8      | 24,3 | 15,4              | 43,9 | 6,8            | 25,7 | 45,1         | 6,1   |
| Рыба                          | 4,8       | 0    | 13,1              | 0    | 0              | 0    | 81,1         | 100,0 |
| Фрукты                        | 34,2      | 13,9 | 18,8              | 37,4 | 38,6           | 23,9 | 8,5          | 24,8  |
| Животный жир                  | 21,1      | 12,2 | 24,2              | 19,1 |                | 34,0 | 30,9         | 38,3  |
| Сливочное масло               | 21,4      | 28,3 | 25,6              | 22,2 | 22,5           | 13,0 | 30,5         | 36,5  |
| Молоко                        | 29,0      | 42,2 | 15,8              | 17,0 |                | 9,6  | 12,3         | 31,3  |
| Сыр                           | 12,0      | 0    | 20,4              | 0    | 0              | 2,2  | 57,9         | 97,8  |

В реальном питании населения республики используются всего 16-20 видов овощей. В Кыргызстане чаще всего используются несколько видов овощей: капуста, морковь, редис, томаты, огурцы, редька, свекла, лук, чеснок. В питании населения Кыргызстана широко распространены яблоки, являющиеся источником аскорбиновой кислоты, железа. Наиболее часто используются абрикосы, вишня, черешня, виноград, слива. Однако в связи с высокими ценами на данные продукты не все жители страны могут использовать их в питании. Животный жир в питании коренных жителей Кыргызстана занимает значительное место. Для приготовления пищи используются бараний, говяжий жиры. Среди коренных жителей республики в пище используются

конский жир, топленое масло (особенно в северном регионе). Наши наблюдения показывают, что реальное питание населения Кыргызстана составляют хлеб и чай. Стоимость хлеба отражает политическое и социальное состояние государства, она должна быть низкой, доступной для уязвимой части населения. Эта проблема наиболее актуальна и в современных условиях Кыргызстана, высокие цены на хлеб, крупы, макаронные изделия и другие продукты питания, при низких доходах основной части населения способствуют недоеданию, снижению работоспособности, ухудшению здоровья. К сожалению, питание населения ухудшается. В Кыргызстане существует и другая сторона нарушения питания - избыточное потребление пищи, характерное для богатого слоя

населения. В кыргызском обществе достаточно широко распространено мнение о том, что обеспеченный человек внешне соответствует своему положению, то есть он достаточно упитан. Это ошибочное мнение, так как плохо питающиеся люди потребляют большое количество углеводной пищи, что способствует увеличению избыточного веса, к которому добавляется ещё и набор сопутствующих заболеваний, что ещё больше ухудшает состояние здоровья населения. Общеизвестно, что даже некоторый и незначительный дефицит тех или иных пищевых веществ существенно отражается на умственном и физическом развитии детей и подростков. Дефицит витаминов в рационе питания, особенно витаминов А, С, фолиевой кислоты способствует увеличению детской смертности.

"Всякое человеческое существо появляется на свет младенцем, последнему же присуща незрелость, беспомощность, зависимость от других. И то, что многие из этих несамостоятельных существ достигает зрелости, является свидетельством той или иной степени заботы о каждом из них, присмотра за ними со стороны окружающих. Обеспечение физического выживания молодого поколения представляет собой лишь одну из сторон тех интересов, которые определяют собой последствия совместной жизнедеятельности людей. Ныне достойными объектами правительственных субсидий является выращивание зерновых и откорм свиней, борьба с болезнями растений и скота. Инструментальные средства, позволяющие осуществлять аналогичный подход к вопросам соблюдения физической и моральной гигиены, находятся в зачаточном состоянии" [5] Питание детей и подростков является основным показателем социальной защиты граждан страны. Именно в этот период происходит формирования физического здоровья и умственного развития индивида. Именно эта категория населения является источником будущего развития нации, государства. По сути, эта группа населения является самой обделенной и в настоящее время, и только после мартовской революции впервые государство за весь период трансформации общества, выразило внимание на питание детей и подростков. Обеспечение детей полноценными школьными завтраками будет способствовать некоторому улучшению их питания. Необходимо отметить, что с нашей точки зрения, ухудшения успеваемости детей в общеобразовательных школах, объясняется не только со снижением качества образования, но и постоян-

ных недоеданием детей, что в свою очередь снижает показатели здоровья данной группы населения.

Плохое питание женщин, особенно в период беременности и кормления ребенка отрицательно отражается на здоровье матерей и новорожденных. Это одна из причин повышения детской и материнской смертности в Кыргызстане. Причем причина устранимая, надо, только социально защитить эту группу населения. На наш взгляд, очень актуальным является обеспечение школьными завтраками детей, так как дети в семье недоедают, что связано с ухудшением материального благосостояния семей, особенно в сельской местности. При проведении социологических исследований (2000, 2003, 2006 гг.) нами отмечено, что большинство сельчан ограничивают себя в продуктах питания из собственного подворья, так как продают сельскохозяйственную продукцию, для того, чтобы обеспечить себя одеждой, купить детям школьные принадлежности и др.

Питание населения Кыргызстана в переходный период характеризуется однообразием, превалированием зерновых, в частности хлеба и мучных изделий, снижением количества биологически ценных продуктов как мясо, молоко и молочные продукты, фрукты и овощи. Традиционно в пище мало используются рыба, сыр. Все эти недостатки на данный момент связаны с широким распространением бедности, снижением доходов и постоянным повышением цен на продукты питания. За период независимости наблюдался системный рост цен на продукты питания.

Таким образом, кризис в экономике, почти полное разрушение бюджетобразующих отраслей промышленности, сельского хозяйства способствовали росту безработицы, усилению миграционных процессов, снижению доходов и увеличению бедности в Кыргызстане, что оказало негативное влияние на характер питания населения.

#### Список использованной литературы:

- 1.Абрамзон М. Киргизы и их этногенетические и историко-культурные связи.- Фрунзе, 1990.- С.152-162.
- 2.Дьюи Д. Общество и его проблемы.- М., Идея-Пресс.- 2002.-с. 21.
- 3.Социальное развитие Кыргызской республики.- Б.,2002.- С.134.
- 4.Социальное развитие Кыргызской республики.- Б.,2004.- С.73
- 1.5. Смоляр В.И. Рациональное питание.- Киев, 1991.- С. 102-103, 253-270.

Рецензент: д.соц.н., профессор Исаев К.И.