**Аналитический обзор результатов данных медико – социологического опроса по изучению уровня информированности населения фактора риска хронических неинфекционных заболеваний - нерациональное питание 2020год**

«Человек по своему неблагоразумию в еде, питье и невоздержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудно перевариваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живет до ста лет. Я уверен, что 99% больных страдают из-за неправильного, неестественного питания» (Поль Брегг).

Питание — сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма. Химические вещества пищи, которые ассимилируются в процессе обмена веществ, получили название пищевых (питательных) веществ. Основным медицинским требованием к режиму питания является его рациональность. Рациональное питание обязательно должно сочетаться с условиями жизнедеятельности человека и по возможности снимать неблагоприятное влияние природной и производственной окружающей среды.

Недостаточное, неполноценное и небезопасное для здоровья человека питание является одной из основных причин многих заболеваний. Проведена оценка многолетней динамики заболеваемости и уровней потребления продуктов питания населением различных регионов РФ, включая состав пищевых веществ в потребленных продуктах питания.

Питание — это не столько насыщение (удовлетворение чувства голода), но и влияние на обмен веществ и течение физиологических процессов в организме человека.

Рациональное или сбалансированное питание – это средство, способствующее здоровью, высокой умственной и физической работоспособности, долголетию. Известно, что традиционная китайская медицина направлена на безлекарственное лечение, причем главной является установка на правильный образ жизни, в котором важное место занимает рациональное питание.

Рациональное питание (от латинского слова rationalis — разумный) — это физиологически полноценное питание человека с учетом его пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Определенные коррективы в питание людей вносят традиции, религиозные воззрения, уровень культуры и другие факторы.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, хорошей физической и умственной работоспособности, высокой сопротивляемости организма по отношению к воздействию вредных факторов окружающей среды и активному долголетию. С помощью сбалансированного питания можно перестроить даже поведение человека и его запросы. Нерациональное питание — источник различных болезненных состояний, низкой физической и умственной работоспособности, сокращения продолжительности жизни.

Специалистами отдела мониторинга здоровья ОГБУЗ « Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» проведено 12 социологических опросов среди различных возрастных групп населения Старооскольского городского округа, в которых приняли участие 763 респондента.

Данные медико – социологического исследования изложены в виде диаграммы

**Диаграмма 1 Соотношение рационального и нерационального питания в %.**

*Анализ результатов:*

1. в репрезентативной группе 51,2 % (15-21 балл) - 391 респондент, принявших участие в социологическом исследовании, сознательно относятся к собственному здоровью, питание их является сбалансированным с соблюдением режима.

2. в данном исследовании 35,2 % (22-28 баллов) - у 269 респондентов питание является несбалансированным с нарушением режима. Рекомендовано пройти обучение в Школе здоровья «Рациональное питание» ОГБУЗ «Центра медицинской профилактики города Старого Оскола».

3. у13,6 % (29-44 балла) – 105 участникам медико – социологического опроса необходимо изменить режим и рацион питания, а также рекомендованы консультации терапевта, эндокринолога и прохождение комплексного – скринингового обследования в Центре Здоровья.

**Выводы**: здоровое питание - это питание, обеспечивающее нормальный рост и развитие человека, способствующее укреплению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни, создающее условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Питание играет на каждом этапе жизни человека свою роль: если для детей полноценное питание в большей мере необходимо как строительный материал, то для взрослых людей большое значение питания состоит в том, чтобы избежать развития ряда заболеваний и сохранить здоровье для последующих лет и в пожилом возрасте.

В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний

Питание должно быть:

1. энергетически сбалансированным - калорийность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма;
2. полноценным по содержанию пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов);
3. питание должно быть дробным, регулярным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна;
4. кулинарная обработка должна быть оптимальной - следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания с уменьшением добавления жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи.

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Заведующий отделом мониторинга здоровья Л.А.Смольникова*

*Медицинский статистик отдела мониторинга здоровья Мартынова Н.А.*