**Анализ и мониторинг результатов данных медико – социологического исследования на определение уровня информированности населения Старооскольского городского округа по проблеме нерационального питания**

**2023 год**

Одна из причин развития хронических неинфекционных заболеваний – нерациональное питание и избыточная масса тела. Питание – основа нашего здоровья. Вместе с пищей в организм поступают белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Если каких-то веществ оказывается больше или меньше положенного, возникают проблемы со здоровьем. Поэтому Всемирная организация здравоохранения еще в 1991 году обозначила правила рационального питания. Они подходят для всех людей старше двух лет. Чем раньше человек начинает понимать, что питание – это здоровье, тем лучше для него.

Правильное питание – профилактика всех неинфекционных хронических заболеваний.

1. **несложных правил рационального питания, которые нужно запомнить и использовать:**

* Употребляйте разнообразную пищу каждый день.
* Нет абсолютно плохих или абсолютно хороших продуктов. Такими бывают набор продуктов и способы приготовления блюд, т.е. рационы питания, которые выбирают люди. Только при каждодневном потреблении пищевых продуктов из всех групп пирамиды питания можно получить с пищей все необходимые вещества и достаточное количество жиров.
* Сбалансированность и умеренность. Разные виды продуктов желательно употреблять в умеренных количествах. Энергетическая ценность дневного рациона должна распределяться так: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник-15%, ужин-25%.
* Поддерживайте нормальный вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
* Ешьте пищу небольшими порциями.
* Питайтесь регулярно, без больших перерывов.
* Изменяйте свое питание постепенно.
* Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы)
* Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
* Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
* Уменьшайте потребление чистого сахара, а также варенья, джемов, конфет.
* Ограничивайте потребление поваренной соли. В день не более 5 г.
* Избегайте потребления алкоголя.

Нерациональное, питание способствует развитию в организме человека различных вторичных физиологических нарушений, так называемых «алиментарно-зависимых факторов риска и состояний»: повышенного артериального давления, гиперхолестеринемии, избыточной массы тела (ожирения), гипергликемии , поэтому для изучения данной проблемы отделом мониторинга факторов риска ОГБУЗ «Центр общественного здоровья медицинской города Старого Оскола» проведено медико – социологическое исследование среди разновозрастных групп населения Старооскольского городского округа.

Перед сотрудниками в процессе проведения медико – социологического опроса были поставлены цели и задачи.

**Цель исследования** – изучить уровень осведомленности населения по проблеме рационального питания.

**Объект исследования** – осведомленность по проблеме рационального питания.

**Предмет исследования** - результаты анонимного анкетирования.

В соответствии с указанной целью специалистами ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» были поставлены следующие задачи:

1. Провести анонимное анкетирование.

2.Проанализировать проведенное анкетирование, выявить уровень информированности по вопросам рационального питания.

В медико – социологическом исследовании приняли участие 1503 человек, в возрасте 18 – 60 и старше лет, результаты данных изложены в виде диаграмм.

**Диаграмма 1. Уровень кратности приема пищи в процентах**

***Анализ результатов****: в данной репрезентативной выборке на вопрос «Сколько раз Вы едите?» у 40% (604 участника) кратность приема пищи составляет 3 5 раз в день,47% (704 респондента) – прием пищи 1 -2 раза в день и 13%(209 респондентов) прием пищи – 7 - 8 раз в день.*

**Диаграмма 2. Уровень приема пищи перед уходом на работу(учебу) в процентах**

***Анализ результатов:*** *в данной репрезентативной выборке 40% (604 участника) завтракают регулярно, что в 1,5 раза больше, чем лица, не завтракавшие вообще.*

**Диаграмма 3. Перечень продуктов для перекуса в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *среди участников медико – социологического исследования у 803 респондентов (53%) в перекус входит йогурт или фрукты, у 303(34%) респондентов -мясные продукты, и только 13 % из всех опрошенных употребляет конфеты или чипсы. Эти показатели говорят о достаточном уровне осведомленности о принципах здорового питания.*

**Диаграмма 4. Перечень продуктов, употребляемых за 2 – 4 часа до сна в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *в данной репрезентативной выборке подавляющее большинство респондентов из перечня продуктов выбирает пищу богатую углеводами, что составляет более половины всех участников опроса. Данный результат подтверждает, что участники исследования знакомы с основными понятиями проблемы нерационального питания.*

**Диаграмма 5. Количество лиц, употребляющих в пищу свежие фрукты и овощи в процентном соотношении**

***Анализ результатов****: у 704(40%) респондентов постоянно в рационе присутствуют свежие овощи и фрукты, что в 3 роза превышает количество лиц, не употребляющих данные продукты питания.*

**Диаграмма 6. Количество лиц, употребляющих в пищу йодированную пищевую поваренную соль в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *в данной репрезентативной выборке йодированную соль регулярно употребляют 402 респондента, что составляет 27% от всего числа анкетируемых.*

**Диаграмма 7. Количество лиц, употребляющих в пищу зелень в процентном соотношении**

***Анализ результатов****: среди участников данного медико – социологического исследования 7% респондентов употребляют данный пищевой продукт в больших количествах, в небольших количествах употребляют 33% респондентов. Употребление в пищу зелени зависит от пищевых алгоритмов и этнической принадлежности.*

**Диаграмма 8. Количество лиц, употребляющих в пищу молочные и кисломолочные продукты в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *в данной репрезентативной выборке ежедневно употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты33% - 496 человек.40% опрошенных принимают кисло – молочные продукты 1 – 2 раза в неделю и 27% не употребляют вообще.*

**Диаграмма 9. Количество лиц, употребляющих в пищу хлебобулочные изделия в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *количество респондентов, употребляющих серый хлеб - более половины всех анкетируемых и составляет 53%, хлеб с отрубями 27% и белый хлеб – 20% участников опроса.*

**Диаграмма 10. Количество лиц, в рацион которых входят рыбные блюда** **в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *количество респондентов, в рацион которых, рыбные блюда входят 1 -2 раза в месяц составляет более половины всех анкетируемых 53%, не употребляют рыбные продукты34%. Количество лиц, употребляющих рыбные продукты 2 и более раз в неделю, составляет 13% в данной репрезентативной выборке.*

**Диаграмма 11. Количество лиц, в рацион которых входят напитки** **в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *количество респондентов, которые отдают предпочтение чаю и кофе составляет 47%, 40% употребляют соки, компоты, кисели и только 13%предпочитают газированные напитки.*

**Диаграмма 12. Количество лиц, в рацион которых входят гарниры** **в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *из всех участников данной репрезентативной выборки 53% употребляют в пищу крупы, 27% - картофельное пюре,20% - макаронные изделия.*

**Диаграмма 13. Количество лиц, в рацион которых входят сладости в процентном соотношении**

***Анализ результатов:*** *из всех участников данной репрезентативной выборки 47% употребляют в пищу сладости в небольших количествах,33% - в небольших количествах и 20% 100-200 грамм ежедневно.*

**Диаграмма 14. Количество лиц, в рацион которых отличается разнообразием блюд**

***Анализ результатов:*** *из всех участников данной репрезентативной выборки у 87% рацион, течении недели отличается разнообразием, и это в 8,2 раза больше ,чем у участников рацион которых однообразен.*

**Выводы**: подводя итог полученным в результате проведенного медико – социологического исследования данным, необходимо отметить, что нерациональное (неполноценное) питание и распространение связанных с ним болезней стало глобальной проблемой. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет нерациональное (неполноценное) питание как недостаточное, избыточное или несбалансированное поступление в организм калорий и (или) питательных веществ.

К основным неинфекционным заболеваниям, обусловленным нерациональным питанием, ВОЗ относит:

–     болезни сердечно-сосудистой системы (например, инфаркт, инсульт, артериальная гипертензия);

–     некоторые виды злокачественных новообразований;

–     сахарный диабет 2-го типа.

С недостаточным питанием связаны 4 формы состояний человеческого организма:

–     истощение,

–     задержка роста,

–     пониженная масса тела,

–     недостаток витаминов и минералов.

В России для осознанного подхода к вопросам здорового питания и контроля качества и количества потребляемых продуктов Роспотребнадзор создал портал «здоровое питание,рф». На данном портале для пользователей доступна актуальная информация по вопросам рационального питания, подтвержденная научными экспертами. Кроме того, на этом ресурсе можно узнать о том, какие продукты можно купить впрок, как правильно их выбирать и хранить, и многое другое. Работает многофункциональная сервисная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека», где каждый пользователь может бесплатно подобрать свою индивидуальную программу питания или задать вопросы эксперту.

Программы разработаны ведущими специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других экспертных организаций и предназначены не только для здоровых людей, но и для тех, у кого есть заболевания.

В социальной сети проекта на платформе «Здоровье ВКонтакте» запущен специальный сервис «Дневник питания». Также функционируют интерактивная «Карта питания России», отображающая региональные нормы и особенности питания, и калькулятор расчета индивидуальной суточной нормы потребления калорий. Работает обучающий раздел

«Школа здорового питания». В проект «Здоровое питание» вовлечены различные медицинские, научно-исследовательские и некоммерческие организации, частные компании, СМИ, врачи, диетологи, эксперты, общественные деятели, блогеры и медиаперсоны.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*

*Заведующий отделом мониторинга факторов риска Л.А.Смольникова*

*Медицинский статистик отдела мониторинга факторов риска Н.Л.Гусейнова*