

«Роль гигиены в структуре здоровья современного человека»

Гамидова Л.П.

Региональный представитель в РСО-Алания программы «Здоровое питание-здоровье нации» в РСО-Алания.

Член научного общества натуральной медицины.

Специалист высшей категории в области биорезонансной NLS диагностики.

Руководитель Аккредитованного Центра гигиены и оздоровительного питания «Флора+» г. Владикавказ ул. Революции 44. р.т.8(8672)40-43-18

- 1. Как выжить в XXI веке?**
- 2. Современные причины и условия возникновения заболеваний.**
- 3. Практический опыт специалистов программы «Здоровое питание - здоровье нации».**

Ключевые слова: «нутриенты»; «пестициды»; Ассоциация экспертов «СФЦОП» (Ассоциация «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания»); СДС (Система Добровольной сертификации).

XXI век для человечества ознаменован не только высочайшим взлетом биотехнологической мысли и полной расшифровкой генома, но и находящимся в противоречии с этими достижениями грузом нерешенных проблем, связанных с ухудшающимся здоровьем человека. С одной стороны, повсеместно проводятся разнообразные мероприятия, направленные на улучшение диагностики, лечения пациентов, расширение лечебной сети, медикаментозного арсенала, числа оперативных вмешательств, с другой – неутешительные результаты статического анализа уровня здоровья, в т.ч. женщин и детей.

Недостаточная обеспеченность и/или несбалансированное потребление жизненно важных микронутриентов является фактором постоянного и отрицательного воздействия на здоровье, рост, развитие во все возрастные периоды. Именно поэтому несбалансированное питание (в частности, витаминдефицитные и минералдефицитные состояния) рассматриваются ВОЗ как проблема голодания «на клеточном уровне». Эти факторы оказывают прямое влияние на уровень заболеваемости и смертности населения.

Основной вклад в формирование негативной динамики состояния здоровья россиян вносят именно алиментарно-зависимые заболевания (сердечнососудистая патология, а также остеопороз, сахарный диабет второго типа, ожирение, некоторые онкологические заболевания, напрямую связанные со структурой питания, железодефицитные анемии), риск развития которых усиливается при выявляемых нарушениях питания или наоборот может быть снижен за счет воздействия пищевого фактора. В последние годы эта тенденция сохраняется.

В соответствии с данными Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской

Федерации» численность населения, наиболее подверженного отклонению от рекомендованных норм питания в нашей стране к 2015 году уже составляет 72, 23 млн. чел.

Несомненно, что другой, не менее важной проблемой является менталитет наших сограждан в отношении собственного здоровья, а фактическое отсутствие стереотипа самосохранительного поведения значительно отличается от такового у жителей "западного мира". Отсутствие приоритетности категории сохранения собственного здоровья в самосознании россиян (перенос ответственности за свое здоровье только на внешние факторы, в том числе на систему здравоохранения) значительно затрудняет проведение массовых профилактических мероприятий в нашей республике. Наше население не разбирается в содержании продуктов питания, а это ведет к тому, что увеличивается количество тяжелых неизлечимых заболеваний начиная с детского возраста и увеличивается уровень смерти.

Таким образом, острота этой проблемы – здоровье нации, за которой – жизни сотен тысяч людей, растет ежегодно.

Результаты популяционных исследований проведенных ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (ранее НИИ питания РАМН), свидетельствуют о весьма тревожной ситуации.

За последнее десятилетие мониторинг витаминной обеспеченности различных групп населения, демонстрирует, что наметилась определенная тенденция к улучшению обеспеченности населения витамином С. Однако обеспечены всеми витаминами по-прежнему не более 10% населения.

Параллельные выборочные исследования так же показали, что недостаток витаминов группы В обнаруживается у 10-47% обследованных взрослых, витамина D – у 20,7%, витаминов Е и С - у 2,8-11%. Важно, что выявляемые дефициты, как правило, затрагивают не какой-либо один витамин, а имеют характер сочетанной недостаточности витаминов. Полигиповитаминозы, то есть недостаток трех и более витаминов, обнаруживаются у 30- 70% взрослых и детей. В них чаще всего не хватает витаминов группы В, витаминов D, С и каротина.

Нередко дефицит витаминов сочетается с недостатком железа, кальция, йода и ряда других микронутриентов.

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» РАМН, Эндокринологическим научным центром РАМН, НЦАиГ подтверждается широкое распространение дефицита микронутриентов – витаминов, макро- и микроэлементов, особенно йода, у значительной части детского и взрослого населения. Заслуживает внимание исследование, проведенное в г. Санкт-Петербурге, посвященное разностороннему изучению рациона беременных женщин, демонстрирующее, что только по отношению к 6(!) из 100 обследованных можно было вести речь о достаточности основных нутриентов и энергетического обеспечения. Кроме того, у всех беременных выявлялась многокомпонентная недостаточность питания. Наиболее часто у них отмечался дефицит железа, йода, кальция, цинка, хрома, фолиевой кислоты, биотина, витаминов А, D, В₁, В₆. Широко распространены сочетанные дефициты йода и ряда других макро- и микроэлементов (магния, цинка, селена), что негативно отражается на здоровье будущей матери и на здоровье новорожденного ребенка в будущем.

Исследование суточного рациона школьников г. Владикавказа, выявило наличие развернутой микронутриентной недостаточности у большинства детей, что может свидетельствовать о неполноценности ферментных систем, обеспечивающих процессы роста и развития, иммунных реакций и негативно отражается на состоянии здоровья и основных функциональных систем организма, начиная с раннего детского возраста. Дети часто заболевают респираторными заболеваниями, склонны к аллергии, жалуются на слабость и головную боль, на отсутствие аппетита. А дети подросткового возраста жалуются на утомляемость и депрессию. Причиной может быть, как недостаток питательных веществ в рационе питания, как в домашних условиях, так и в детских образовательных учреждениях.

В то же время следует учитывать, что баланс минералов зависит и от экологии места проживания. Распространенность избытка химических элементов составляет от 1/6 до 1/10 части всех дисмикроэлементов в каждом регионе страны, а в промышленных зонах и в некоторых регионах этот показатель еще выше – до 50%. У россиян нередко встречается избыток не только токсичного свинца, кадмия и алюминия, но и превышающие норму концентрации железа, ванадия, никеля, хрома, молибдена, бора. В некоторых регионах часто наблюдается избыток меди, цинка, фтора, селена, т.е. тех элементов, которые входят во многие витаминно-минеральные комплексы. В республике Северной Осетии, так же наблюдается избыток химических элементов, как в почве, так и в завезенных продуктах питания. **Накопительное содержание тяжелых металлов в организме таких как: алюминий, ртуть, свинец – оценивается, как дополнительный риск развития аутизма, Альцгеймера, рассеянного склероза. Кадмий, накапливаясь в организме - поражает почки и нервную систему.**

Следует подчеркнуть, что в обменных процессах и метаболизме имеет значение не отдельно взятый микроэлемент, а комплекс микроэлементов и их сбалансированность, так как в организме между самими МЭ существует взаимодействие. Так, отмечается синергизм магния, меди, кобальта, цинка в их действии на процессы роста и развития. Кобальт эффективно действует на кроветворение лишь при наличии достаточных количеств железа и меди, а магний повышает усвоение меди. В то же время известно, что кальций и железо может ингибировать адсорбцию марганца, а цинк – меди. **При дефиците железа скорость всасывания никеля существенно возрастает.**

Таким образом, дисбаланс поступления, например, основных витаминов и микроэлементов характерен для взрослого и детского населения всех регионов России и носит всепогодный характер. Однако, в 45 субъектах Российской Федерации влияние этих факторов наиболее значимо, причем отклонение от норм питания в большей степени характерно для населения, проживающего в Северо-Кавказском, Северо-Западном, Уральском и Дальневосточном федеральных округах.

Последствия выявленных нарушений структуры питания для здоровья населения нашей страны определены, это:

- прогрессирующее увеличение в последние годы числа детей со сниженными антропометрическими показателями и широкое распространение среди взрослых

различных форм ожирения (среди лиц старше 30 лет избыточная масса тела и ожирение выявляются у 55%);

- частое выявление людей с нарушенным иммунным статусом, в частности с различными формами иммунодефицитов;

- увеличение частоты таких алиментарно-зависимых заболеваний, как железодефицитные анемии у взрослых и детей; заболеваний щитовидной железы, а с дефицитом кальция и магния – заболеваний опорно-двигательного аппарата и др.

По аналогии с термином «биологический терроризм», сегодня набирает обороты «пищевой терроризм», основанный на сознательном обеднении пищевых продуктов жизненно необходимыми веществами во имя получения прибыли производителем, продавцом. Все чаще полезные вещества замещаются дешевыми заменителями, не характерными для продуктов, привычных для организма, способных нанести вред здоровью при постоянном употреблении.

К сожалению, еще не все понимают, что соответствие продукции требованиям обязательной сертификации (декларированию, государственной регистрации и т.д.) гарантирует только одно: данная продукция относительно безопасна. ***Сегодня в стране действует законодательство в области технического регулирования, в котором прямо сказано, что действующие нормативы, которые контролируют надзорные органы: «...устанавливают ... минимально необходимые ветеринарно-санитарные и фитосанитарные меры...» «...не может содержать требования к продукции, причиняющей вред жизни или здоровью граждан, накапливаемый при длительном использовании этой продукции...»*** (184-ФЗ «О техническом регулировании»).

Отличить, выбрать высококачественный товар на вкус, цвет, запах практически невозможно. Химическая промышленность и технологии шагнули так далеко вперед, что натуральная продукция далеко не всегда так же вкусна, как изготовленная с применением специальных технологий.

И все-таки, что же такое качество, с учетом всего вышесказанного? Красивая упаковка? Тогда Вы заплатите, в основном, за нее, а не за то, что внутри. Удобность в употреблении? В таком случае, самый качественный продукт – лапша быстрого приготовления. Натуральность? Попробуйте без лаборатории отличить натуральное от искусственного (на этикетке указано, примерно, 30% информации о реальном составе и это не противоречит закону). А, по-Вашему, клетчатка (та, что в колбасе вместо мяса) не натуральная? Или, допустим, кости, шкура, замещающие нормальное мясо? Самые, что ни на есть, натуральные компоненты – никакой «химии». Имя производителя? А Вы помните основную цель рыночных отношений? Прибыль. Имя производителя - такой же товар, который увеличивает стоимость и продаваемость его продукции. Может быть, польза продукта для здоровья? Интересная и востребованная категория оценки продукта. Но контролируется только его безопасность, а за какие-нибудь дополнительные его свойства несет ответственность только производитель, и только перед самим собой. То есть – никто! Говорит ли о качестве цена продукта? Ну, поставьте себя на место того, кто производит и продает товар. Если спрос выше на более дорогую продукцию – Вы повысите цену на любой продукт. Так даже интереснее: себестоимость не растет, а доходы выше, значит, прибыль больше. Причем здесь

качество? Но многие даже не подозревают, что есть прямая связь с животноводства с земледелием, это то, чем обрабатывают сельскохозяйственные культуры. **Глифосат** – это химическое вещество, которое содержится в пестицидах; фермеры используют его для обработки посевов различных культур. Раундап относится к одному из наиболее широкоприменяемых пестицидов для борьбы с сорняками и содержит максимальную концентрацию этого вещества. Остатки **глифосата** на поверхности продуктов питания, в последнее время стали обсуждаемой темой, так как исследования **показали**, что этот пестицид может быть канцерогеном (в некоторых случаях приводить к развитию раковых заболеваний, в том числе аутизму и сложным аллергическим заболеваниям. Согласно **«Методическим рекомендациям в области оздоровительного (функционального) питания при различных состояниях» № 324.09-МСФ/04 от 10.04.2012 г.** разработанным **«Сибирским федеральным центром оздоровительного питания»** препарат **«Литовит – М»** имеет возможность **выводить все перечисленные накопленные тяжелые металлы из организма. В том числе при острой интоксикации, болезни Альцгеймера, при рассеянном склерозе, абстинентном синдроме, при различных видах аллергии и т. д.**

В настоящее время оценкой качества, пищевой и медико-биологической ценности (пользы), согласно данным документам, в России активно занимаются аккредитованные Центры оздоровительного питания программы **«Здоровое питание – здоровье нации»**. Основная задача данных Центров – исполнение соответствующих рекомендаций Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН в области разработки методических рекомендаций, просвещения и образования в области здорового питания и многое другое.

Эффективность работ Центров оздоровительного питания программы «Здоровое питание – здоровье нации» отмечена и в «Основах государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года».

Вот пример одной из проведенной независимой экспертизы колбасных изделий:

Были исследованы образцы 17-ти видов колбасных изделий. От самых дорогих сортов сервелата, до **«Докторской»** средней ценовой категории и более дешевых сосисок. Причем 16 из них, согласно информации на этикетке, были произведены по соответствующему ГОСТу, по которому добавление сои в колбасные изделия не предусмотрена. Как ни странно, несмотря ни на цену, ни на указанный, на этикетке ГОСТ – соя была обнаружена во всех ГОСТовских «изделиях». И только в одном салями, произведенном на Кузбассе, причем даже не ГОСТу, а по ТУ – состав оказался **«честным»**.

Соответственно, ДНК сои была выявлена в 94% исследованных ГОСТовских колбасных изделиях. Кроме этого, в отдельных образцах были выявлены признаки использования несвежего, либо глубоко замороженного мяса (для специалистов – признаки **аутолиза**).

Вот пример одной из проведенной нами независимой экспертизы рыбы:

Рыба и рыбопродукты, сами по себе являются очень ценным источником многим важнейших пищевых веществ, которых не хватает в современном рационе

питания (полноценные аминокислоты, например, метионин, фосфор, йод, полиненасыщенные жирные кислоты и многие другие) Однако, в современных условиях, замороженная рыба, приобретенная в магазине, может и «обмануть» возложенные на нее ожидания.

1. Продукт может многократно размораживаться/замораживаться при транспортировке или хранении. Сам по себе, замороженный продукт уже теряет до 25% пищевой ценности. В случае же таких «приключений», она, вообще, стремится к нулю.

При замораживании происходит глубокое изменение белка - его денатурация, в результате которой резко изменяется растворимость, уменьшается способность к набуханию, удержанию тканевого сока. При денатурации белок теряет способность выполнять присущие ему в организме функции (отсюда и название процесса: от лат. *denaturare* — «лишать природных свойств»).

Слишком сухая и жесткая консистенция рыбы после ее приготовления может свидетельствовать о многократных циклах разморозки/заморозки и, соответственно, о том, что Ваш организм не получил ничего особо для себя ценного при ее употреблении.

2. Слишком долгое хранение продукта. По сути, это будет просроченный продукт, но отличить этот факт очень сложно, так как известна информация о переклейке данных о сроках годности, дате производства и т.д. Это также ведет к еще большей потере всех тех полезных веществ, которые характерны для рыбы.

3. На рыбу может быть наморожено невообразимое количество защитной ледяной оболочки («ледяной глазури»). Ее количество ограничено требованиями законодательства (5%). Но, как Вы думаете, разве может такая «мелочь» остановить производителя или продавца, стремящегося продать Вам лед по цене рыбы? Если Вы в этом сомневаетесь, то совершенно правильно.

Так, при проведении независимой экспертизы, в 100% случаев было выявлено превышение количества «ледяной глазури» в **1,7 – 2,8 раз**. Соответственно, весь этот вес замороженной воды был оплачен по цене рыбы.

Кроме того, в исследованных образцах замороженного судака и трески было снижено содержание фосфора на 16%, а ценной «рыбной» аминокислоты метионина – на 95%! По результатам экспертизы, при идентификации на подлинность рыбы нарушения выявлены в 80% исследованных образцов. То есть, вместо той рыбы, которая была указана на этикетке, продавалась похожая по внешнему виду, но совсем другая (излишне уточнять, что более дешевого вида).

Хотелось бы коснуться одной из любимых в нашем населении блюд из рыб семейства лососевых: Северный лосось или семга, горбуша, кета, нерка, форель. Мы все знаем, насколько полезны жирные кислоты, а так же, полиненасыщенные жирные кислоты в этих видах рыбы. Однако Россельхознадзор признал норвежскую рыбу опасной. Эколог Курт Оддекалв (Норвегия) сообщает о том, что эта рыба может быть токсична. Продукты, которыми чаще используют для корма этой рыбы соевые бобы, которые замачивают в химическом эндосульфаниде пестициде. Одним из самых опасных пестицидов на сегодняшний день считается **эндосульфанид**, это вещество в тысячу раз опаснее, чем какой-либо другой пестицид. Запрещён к использованию в 62 странах, в частности, в странах Евросоюза и даже в США. Тем не менее, опасный пестицид до сих пор широко

применяется в азиатских странах для обработки чая, кофе, какао-бобов, хлопка, фруктов, овощей, сои, риса и зерновых, широко используется для обработки ягодных культур.

Возникает вопрос: «Какую рыбу употреблять? Есть ли рыба, в которой нет вредных веществ таких, как ртуть и солей тяжелых металлов в запредельных количествах и что может привести к страшным отравлениям, ведь ртуть тяжелая и оседает в водоемах и в океанах. Есть ли рыба, в которой нет тяжелых металлов? «Есть. Это минтай. 100 гр. минтая в день может включить гены полезных аминокислот, которые снимают воспаление и способствуют хорошему настроению, практически подходит всем людям и даже с заболеваниями ЖКТ. Это самый чисто экологический и не только безопасный, но и очень полезный продукт питания и дает возможность получать йод, суточную дозу» (Ирина Мальцева – генетик). Однако, польза (как было выше сказано) употребления рыбы зависит от сроков поставки, заморозки и сроков хранения, т.е. от поставщиков, их добросовестности и честности, что определить крайне сложно!

Так потерпел фиаско миф о том, что рынку только дай свободу, а тут уж рыночный конкурентный механизм заработает, и будет выгодно производить и продавать только качественную продукцию, потому что покупать, в основном, будут только ее. Мол, потребитель сам разберется, что лучше и качественнее

Стоит напомнить, что показатели более или менее высокого качества, согласно действующему законодательству, могут оцениваться либо в рамках независимой экспертизы, либо в процессе добровольной сертификации. Однако есть одно большое «НО»... Для того, чтобы оценить качество (кроме минимальных требований безопасности), пищевую и медико-биологическую ценность (пользу) – необходимы специальные документы, своды правил, которые устанавливают процедуру, критерии и показатели такой оценки. Ведь в законах и санитарных правилах их нет и быть не может, поскольку это прямо запрещает законодательство. Называются такие документы – документы в области стандартизации (см. 184-ФЗ «О техническом регулировании»). У нас в России впервые такие документы были разработаны в 2008 году и называются РСТ МР 12/11-08 «Правила стандартизации оценки качества, медико-биологической и пищевой ценности пищевых продуктов и продовольственного сырья». Согласно действующему законодательству, их соответствие 184-ФЗ «О техническом регулировании» и национальным стандартам системы стандартизации РФ подтвердил профильный комитет Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Национальный орган по стандартизации). На момент написания данного издания иных документов в области стандартизации, позволяющих оценивать более высокое качество и пользу – в России не существует. Однако, не все знают о том, что в России действует



национальная система оценки качества пищевых продуктов, для поддержки отечественного производителя и помощи ему в производстве более качественного продукта, как в растениеводстве, так и в животноводстве.

Существует ООО «ЭМ-Центр» в г. Улан-Удэ, который разрабатывает уникальные технологии оздоровления почвы, основанные на натуральных почвенных микроорганизмах, повышающих уровень экологически чистого урожая в несколько раз.

Ассоциация экспертов «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания» (далее Центр) программы «Здоровое питание – здоровье нации» создан в 2004 году с целью практической реализации целей и задач Основ государственной политики в области здорового питания населения на региональном уровне. Одним из направлений работ Центра является совершенствование контроля качества пищевых продуктов. В первую очередь, за счет независимой оценки их медико-биологической, пищевой ценности (пользы), в том числе, в форме добровольной сертификации, а также обеспечения возможности информированного, компетентного выбора населением наиболее полезных продуктов.

В настоящее время на территории РФ Центр является единственным аккредитованным органом по добровольной сертификации СДС пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище «Здоровое питание – здоровье нации», который способен оценивать медико-биологическую, пищевую ценность (пользу) пищевых продуктов, в том числе, натуральность (аттестат аккредитации РОСС RU.0001.11ПК37).

Данная работа также играет важную роль в развитии продовольственной безопасности за счет повышения конкурентоспособности предприятий, производящих или реализующих качественную и полезную продукцию.

Соответственно, при проведении добровольной сертификации, Центр, на основании имеющихся документов в области стандартизации, установит критерии оценки именно медико-биологической, пищевой ценности (пользы), которые не совпадают с нормируемыми минимальными требованиями безопасности (Сан Пин, ТР и др.), в том числе, натуральность.

На основании данных лабораторных исследований Центром (Ассоциация «СФЦОП») будет подготовлено экспертное заключение и сертификат установленного образца. Сертификат действителен в течение 12 месяцев с момента его оформления. Имеется возможность его пролонгации. Материалы экспертного заключения и сертификата Заявитель имеет право использовать в этикеточной надписи, в информационных материалах. Продукция, соответствующая критериям СДС «Здоровое питание – здоровье нации», по желанию заказчика, может быть отмечена специальным маркировочным знаком. В дальнейшем, согласно установленным правилам, проводится периодический инспекционный контроль данной продукции. Каждый добросовестный производитель может пройти добровольную сертификацию, для чего следует обратиться в Ассоциацию «СФЦОП», где получит полное разъяснение о подготовке и прохождении сертификации своего производства.

Уверены, что применение предприятием Системы добровольной сертификации в области подтверждения медико-биологической ценности (пользы) пищевых продуктов позволит выделить реализуемую продукцию на рынке и

повысить товарооборот за счет повышения доверия покупателей к предлагаемой пищевой продукции.

Убеждены, что привлечение всех учебных учреждений республики технологии пищевого и продуктового производства, сельскохозяйственных и животноводческих факультетов РСО-Алания к воспитанию образованных и добросовестных производителей нового поколения приведут к тому, что производители республики получат республиканскую правительственную поддержку и создадут свою отечественную, полезную и жизненноважную продукцию питания.

Как Региональный представитель в РСО-Алания программы «Здоровое питание-здоровье нации» в РСО-Алания, выражаю благодарность за поддержку в предоставлении необходимых методических программ и рекомендаций крайне необходимых в нашей республике и за участие в проведении форумов в РСО-Алания в 2014 г , 2017г , 2018 г.

- Директору Ассоциации «Сибирский федеральный Центр оздоровительного питания» Якову Борисовичу Новоселову - к.м.н., эксперту по организации и проведению санитарно-эпидемиологических экспертиз.
- Александру Григорьевичу Ронинсону - к.м.н., руководителю научно-методического отдела, эксперту по качеству и безопасности пищевых продуктов и продовольственного сырья.
- Надежде Витальевне Холмогорцевой - эксперту по организации и проведению санитарно-эпидемиологических экспертиз, ведущему специалисту Ассоциации «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания», врачу I категории.
- УЧЕБНОМУ СЕКРЕТАРЮ АССОЦИАЦИИ "СФЦОП" Бейер Алле Александровне

Список литературы:

1. Антонов А.Р., Мезенцева Н.Г., Новоселов Я.Б., Ронинсон А.Г, Хаснулин В.И. Здоровье через гигиену. 2015 г. стр. 67-94.
2. Новоселов Я.Б., Жирнов А.Г., КирилловВ.В., Ковалев Д.В., Митрофанов Е.Б., Ронинсон А.Г, Хаснулин В.И., Холмогорцева Н.В. Как спастись от « пищевого терроризма» и выбрать полезные продукты.
3. Методические рекомендации в области оздоровительного(функционального) питания при различных заболеваниях (Внесены в Единый реестр программы «Здоровое питание-здоровье нации» № 324.09-МСФ от 10.04.2012 г.
4. Г.К. Василяди., А.И.Гарбунов. «Пища, вода и проявление болезней».

2018г.