

УДК 338.613.2

А.З. Туралин*, Ж.А. Туралина

Академия «Кокше», Республика Казахстан, г. Кокшетау

*E-mail: amirzan@mail.ru

К вопросу здорового питания школьников северного региона Казахстана

В данной статье авторами исследуется проблема слабого здоровья школьников северного региона Казахстана. Приведен статистический анализ стоматологических заболеваний, анемии, ожирения и болезней пищеварения школьников в районах Акмолинской области и г. Кокшетау. Приведены результаты социологического опроса о состоянии здоровья школьников г. Петропавловска. На основе определения основных причин заболеваний школьников вышеперечисленными болезнями авторами предлагается изменить отношение к организации школьного питания в сторону разнообразия ассортимента употребляемой пищи с помощью более широкого включения в рацион питания, прежде всего, продуктов растительного происхождения таких овощей и корнеплодов, как сельдерей, тыква, имбирь, артишок, бобовых, продуктов переработки растительного сырья: замороженные смеси овощей, пророщенные семена, консервированные овощи. Авторы пришли к выводу, что питание современных детей должно быть обогащено биологически активными веществами, оказывающими тонизирующее, адаптогенное, иммуностимулирующее действие, в то же время быть легкоусвояемым и разнообразным.

Ключевые слова: ухудшение здоровья школьников, статистический анализ, социологический опрос, стандарты питания, сельдерей, тыква.

A. Turalin, Zh. Turalina

To the question of healthy nutrition of schoolchildren of the Northern region of Kazakhstan

In this article, the authors investigate the problem of students health Northern region of Kazakhstan, given the statistical analysis of dental disease, anemia, obesity, and Digestive Diseases in the areas of Akmola region and Kokshetau, shows the results of a sociological survey on the state of health of schoolchildren in Petropavlovsk. Based on identify the main causes of schoolchildren's diseases, authors propose to change relation to organization school food towards a variety range used food by means of broader inclusion in a dietary structure, first of all products of plant origin such vegetables and root vegetables as celery, pumpkin, ginger, artichokes, beans, processed products of vegetable raw materials: frozen mixed vegetables, germinated seeds, canned vegetables.

Key words: schoolchildren's health deterioration, statistical analysis, opinion poll, nutrition standards, celery, pumpkin.

Ә.З. Тұралин, Ж.Ә. Тұралина

Қазақстанның солтүстік өңірі мектеп оқушыларының дұрыс тамақтану мәселесі

Аталмыш мақалада авторлар Қазақстанның солтүстік өңіріндегі мектеп оқушыларының әлсіз денсаулық мәселесін зерттеген, Ақмола облысының аудандары мен Көкшетау қаласы оқушыларының стоматологиялық аурулармен, анемиямен, семірумен және асқазан ауруларымен ауыруының статистикалық талдауы берілген, Петропавл қаласында оқушылардың денсаулық күйі туралы социологиялық сауалнама нәтижелері келтірілген. Оқушылардың жоғарыда келтірілген аурулармен ауыруының негізгі себептерін анықтау негізінде авторлар, ең алдымен, балдыркөк, асқабақ, жанжабіл, бөрікгүл, бұршақ тұқымдастар секілді өсімдік шикізатын өңдеу, көкөністердің тоңазытылған қоспалары, өсіп кеткен тұқымдар, консервіленген көкөністер секілді өсімдік шикізат өңдеу өнімдерін тамақ рационына барынша кеңінен қосу көмегімен пайдаланылатын тағамның ассортиментін түрлендіру жағына оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға деген көзқарасты өзгертуді ұсынады. Авторлар қазіргі балалардың тағамдары сергіткіш, бейімдегіш, иммуноинталандырғыш ықпал ететін, сонымен бірге оңай қорытылатын және әр алуан болатын биологиялық белсенді заттармен байытылуы тиіс деген қорытындыға келді.

Түйін сөздер: оқушылар денсаулығының нашарлауы, статистикалық талдау, социологиялық сауалнама, тамақтану стандарттары, балдыркөк, асқабақ.

Как показывают статистика и исследования различных медицинских, научных организаций, в Казахстане наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков. Согласно данным Казахстанской Ассоциации по половому и репродуктивному здоровью (КМПА), хроническими заболеваниями страдают более 50% лиц подросткового возраста, причем показатели заболеваемости девушек на 10-15% выше, чем у юношей. Только 5% выпускников школ являются практически здоровыми [1].

На наш взгляд, основными причинами данного факта являются снижение физической активности, большая информационная и психоэмоциональная нагрузка современных школьников. Все это в целом приводит к тому, что современные дети находятся в иных, чем их родители, условиях и потребности их организма иные. Подтверждением данной гипотезы является увеличение в структуре заболеваемости болезней, так или иначе связанных со снижением иммунитета (простудные заболевания, болезни органов дыхания), стрессом и неправильным питанием (избыточная масса тела, болезни желудочно-кишечного тракта) опорно-двигательной системы.

КМПА констатирует, что за время обучения в школе почти в 5 раз увеличивается нарушение зрения, в 3 раза – болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, в 2 раза – нарушения сердечно-сосудистой системы и психические расстройства. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% всех заболеваний связаны в той или иной степени с питанием, а 40% из них связаны напрямую с фактором питания человека [2].

На основе данных предоставленных управлением здравоохранения Акмолинской области, нами был проведен анализ состояния здоровья школьников Аккольского, Аршалынского-го, Астраханского, Атбасарского, Буландынского, Бурабайского, Егиндыкольского, Енбекшильдерского, Ерейментауского, Есильского, Жаксынского, Жаркаинского, Зерендинского, Коргалжынского, Сандыктауского, Целиноградского и Шортандинского районов, а также г. Кокшетау за последние 5 лет. Данный анализ показал, что анемия наблюдается у 2-7% школьников Аршалынского района, у 5-7% школьников Астраханского района, порядка 2% школьников Сандыктауского района, у 6-9% школьников Шортандинского района (рисунок 1).

Аналогичный анализ стоматологических заболеваний показал, что наибольший удельный вес школьников, страдающих различными болезнями зубов и полости рта, в Бурабайском районе (57-59%), в Астраханском, Жаксынском и Коргалжынском районах (22-32%), в Аршалыском и Егиндыкольском районах (8-12%).

Наибольший удельный вес школьников, страдающих болезнями пищеварительного тракта, выявлен в Астраханском (5-6,5%) и в Шортандинском районах (4-5%).

Наибольшее количество школьников, которым был поставлен диагноз ожирение, обучались в Аршалыском и Зерендинском районах.

Что касается г. Кокшетау, то вышеприведенный статистический анализ показал, что анемией за исследуемый период страдали 0,3% школьников, стоматологическими заболеваниями – 13%, болезнями пищеварительного тракта – порядка 1% и ожирением – 0,4%.

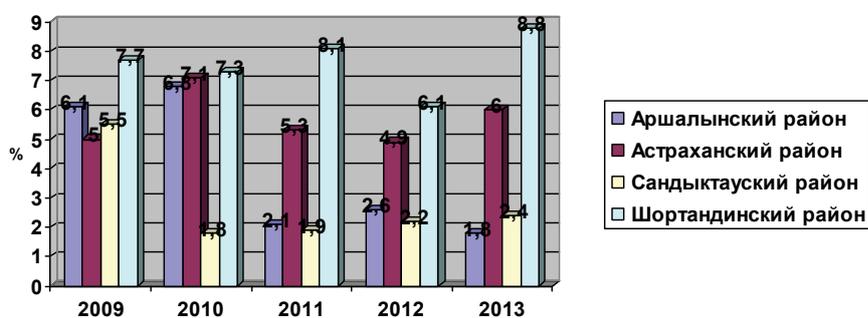


Рисунок 1 – Заболеваемость школьников Акмолинской области анемией, в %

По мнению отечественных и зарубежных ученых, чьи труды были изучены нами при про-

ведении данного научного исследования, доктора медицинских наук Карсыбековой Л. [3],

доктора медицинских наук Боганоловой И.К. [4], Щербака В.А. [5], Лебедьковой С.Е. [6], основной причиной анемии является недостаточность железа, витамина В12 или фолиевой кислоты. При анемии, вызванной недостатком фолиевой кислоты, в пище возникают стоматологические заболевания, причиной ожирения также является неправильное питание.

На наш взгляд, питание современных детей должно быть обогащено биологически активными веществами, оказывающими тонизирующее, адаптогенное, иммуностимулирующее действие, в то же время быть легкоусвояемым и разнообразным. При производстве, хранении и переработке продуктов необходимо применять современные методы, позволяющие получать конечную продукцию с высокой биологической активностью, в том числе использовать новые сорта и новые технологии выращивания.

Решить данный вопрос можно с помощью более широкого включения в рацион питания, прежде всего, продуктов растительного происхождения таких овощей и корнеплодов, как сельдерей, тыква, имбирь, артишок, бобовых (маш, нут, чечевица), продуктов переработки растительного сырья (замороженные смеси овощей, пророщенные семена, консервированные овощи).

Всем давно уже известно, что корень сельдерея полезен тем, что в нем содержатся: крахмал, эфирные масла, минеральные соли кальция, фосфора, калия, натрия, магния, уксусная, щавелевая, масляная кислоты, достаточно большой комплекс витаминов (витамины группы В, РР и С). Корень сельдерея отлично тонизирует организм, улучшает сон, избавляет от невротических и стрессов [7]. Одним из самых популярных средств в современной «растительной» медицине является корень сельдерея для похудения, особенно учитывая, что в Казахстане врачи уже давно бьют тревогу из-за увеличения количества детей с избыточной массой тела, что приводит к дисфункциям развития растущего организма [8]. В целом, лекарственные свойства сельдерейного корня еще только предстоит полностью осознать и изучить, однако уже сегодня известно, что это поистине универсальное растение является незаменимым для каждого, кто действительно заботится о своем здоровье.

Что касается тыквы, то можно отметить, что содержащиеся в тыкве ценные микроэлементы и витамины укрепляют иммунитет, помогают бороться с воспалительными процессами

и положительно влияют на нервную систему, помогают детям расти и развиваться, отвечают за здоровый сон, состояние кожи и глаз. Содержащиеся в тыкве витамины К и Т улучшают обменные процессы, помогают вредным веществам быстрее выводиться из детского организма. Из-за высокого содержания каротина и железа тыква полезна детям с нарушениями зрения и при анемии. Вместе с тем в тыкве, как и в других бахчевых культурах, относительно мало клетчатки и органических кислот, что позволяет использовать её в блюдах щадящего детского и диетического питания [9].

На наш взгляд, для улучшения здоровья подростков необходимо разработать способы нивелирования действий негативных факторов на организм современных детей. Это касается, в первую очередь, разработки новых стандартов питания, тем более, что в Казахстане отсутствуют нормы питания для детей 5-11 классов.

Данную задачу мы предлагаем решить в несколько этапов:

1. Разработать новые гигиенические нормативы питания детей с учетом состояния здоровья наших школьников, климатогеографических, экологических и этнических особенностей регионов.

2. Начать производство продуктов питания с наиболее высокой биологической активностью, что, в свою очередь, предусматривает:

- а. подборку наиболее перспективных видов и сортов овощей и корнеплодов для каждого региона;

- б. подборку наиболее оптимального способа хранения и переработки продукции.

С целью оценки уровня здоровья и качества питания нами было проведено анкетирование североказахстанских учащихся, которое выявило, что:

- девочки болеют чаще, чем мальчики;
- всего лишь 6% опрошенных ничем никогда не болели, 72% школьников, принявших участие в социологическом опросе, пропускают занятия из-за простудных заболеваний;
- подростки мужского пола питаются правильнее, чем их сверстницы;
- больше половины опрошенных школьников знают о полезных свойствах имбиря, артишока, сельдерея и тыквы, но только у порядка 20% школьников эти продукты присутствуют в их домашнем рационе питания.

Ответы на вопрос «какими болезнями вы болели?» представлены на диаграмме 2.

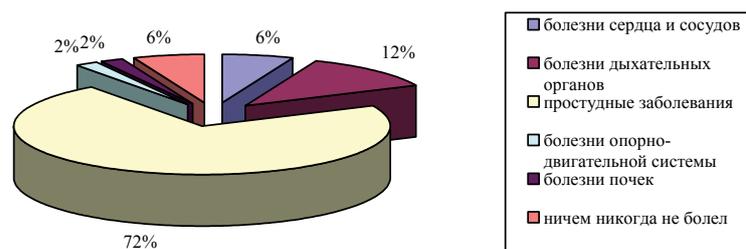


Рисунок 2 – Структура заболеваний школьников г. Петропавловска, участвовавших в социологическом опросе

59% опрошенных школьниц и 72% ребят считают, что они правильно питаются, остальные, соответственно, 41% и 28% признают, что в их питании присутствуют вредные продукты и не хватает полезных. 56% учениц и 61% учеников знают о полезных свойствах имбиря, артишока, сельдерея и тыквы, но только у 19% школьниц и 22% школьников эти продукты присутствуют в их домашнем рационе питания.

Всем давно известно, от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебы, его здоровье в целом. Ведь именно в школьные годы

происходит интенсивный рост всего организма, стремительно протекает процесс освоения учебного материала, социальная адаптация, требующие немалых духовных и психических сил, хорошей физической формы. Поэтому в цивилизованных странах проблеме школьного питания уделяют большое внимание именно на государственном уровне.

На наш взгляд, Министерству образования и науки РК, Министерству здравоохранения РК и Министерству сельского хозяйства РК необходимо совместно разработать систему организации школьного питания нашего подрастающего поколения – нашего будущего.

Литература

- 1 Здоровье подростков // <http://www.kmpakaz.org/>
- 2 В Казахстане проводится декада ко Всемирному дню продовольствия и здорового питания // www.bnews.kz/. Режим доступа 21.10. 2013.
- 3 Мингазова А. Особое внимание школьному питанию // <http://season.kz>
- 4 Боганолова И.К. и др. Формирование здорового образа жизни школьников Забайкальского края с гастродуоденальной патологией. //Забайкальский медицинский вестник. 2013. №2, с. 6-12.
- 5 Щербак В.А. Современные проблемы детской гастроэнтерологии. //Забайкальский медицинский вестник. 2012. №2, с. 128-137.
- 6 Лебедькова С.Е. Политика и стратегия профилактики программ хронических неинфекционных заболеваний у школьников. // Педиатрия. 2011. №1, с.112-116.
- 7 Сокольский И. Сельдерей и фенхель //Наука и жизнь. 2009. №3, с. 14-17.
- 8 Казахстан: Мы-то, что мы едим, или Школьников обеспечат дешевым и сбалансированным питанием // <http://kazakh-zerno.kz/> Режим доступа 05.05.2011.
- 9 В Казахстане более половины населения страдает ожирением // <http://www.zakon.kz/> Режим доступа 11.09. 2013.

References

- 1 Zdorov'e podrostkov // <http://www.kmpakaz.org/>
- 2 V Kazakhstane provoditsya dekadnik ko Vsemirnomu dnyu prodovol'stviya i zdorovogo pitaniya // www.bnews.kz/. Rezhim dostupa 21.10. 2013.
- 3 Mingazova A. Osoboe vnimanie shkol'nomu pitaniyu // <http://season.kz>
- 4 Boganolova I.K. i dr. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov Zabaikal'skogo kraja gastroduodenalnoi patologiei. // Zabaikal'skiy meditsinskiy vestnik. 2013. №2, s. 6-12.
- 5 Shcherbak V.A. Sovremennye problemy detskoi gastroenterologiy. // Zabaikal'skiy meditsinskiy vestnik. 2012. №2, s. 128-137.
- 6 Lebed'kova S.E. Politika i strategiya profilaktiki program khronicheskikh neinfektsionnykh zabolevaniy u shkolnikov. // Pediatriya. 2011. №1, s.112-116.
- 7 Sokol'skiy I. Sel'derei i fenkhel' //Nauka i zhizn'. 2009. №3, s. 14-17.
- 8 Kazakhstan: My-to, chto my edim, ili Shkol'nikov obespechat deshevym i sbalansirovannym pitaniem // <http://kazakh-zerno.kz/> Rezhim dostupa 05.05.2011.
- 9 V Kazakhstane bolee poloviny naseleniya stradaet ozhireniem // <http://www.zakon.kz/> Rezhim dostupa 11.09. 2013.