

ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ (НА ПРИКЛАДІ ПІВДЕННИХ РАЙОНІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ)

Одеський національний медичний університет

Реферат. В. В. Бабієнко, В. Л. Михайленко, Е. С. Мельник. **ЭТНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ЮЖНЫХ РАЙОНОВ ОДЕССКОЙ ОБЛАСТИ).** Изучены некоторые особенности питания детей, представителей различных этнических групп, населяющих юг Одесской области. Общей чертой всех диет является низкое потребление кальция и кальций содержащих продуктов и прежде всего, молока. Наибольшим разнообразием отличается питание детей гагаузов и русских староверов. Наиболее бедной является диета детей украинцев, что можно объяснить отходом от национальных традиций питания и заменой традиционных пищевых режимов готовой кулинарной продукцией. Некоторые дети в болгарских селах потребляют от 1 до 2 порций сухого вина в неделю. Установленные пищевые режимы нуждаются в коррекции, прежде всего в сторону увеличения потребления молока и молочных продуктов и замене вина на натуральные соки.

Ключевые слова: этническая группа, режим питания, дети.

Реферат. В. В. Бабієнко, В. Л. Михайленко, Е. С. Мельник. **ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ (НА ПРИКЛАДІ ПІВДЕННИХ РАЙОНІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ).** Вивчені деякі особливості харчування дітей, представників різних етнічних груп, які мешкають на півдні Одеської області. Загальною рисою всіх дієт є низьке вживання кальцію та кальцій вмісних продуктів і впершу чергу, молока. Найбільшим різноманіттям відрізняється харчування дітей гагаузів і росіян (староверів). Найбільш бідною є дієта дітей українців, що можна з'ясувати відходом від національних традицій харчування та заміною традиційних харчових режимів готовою кулінарною продукцією. Деякі діти в болгарських селах потребують від 1 до 2 порцій сухого вина в тиждень. Встановлені харчові режими потребують корекції, перед усім у бік збільшення вживання молока та молочних продуктів і заміни вина на натуральні соки.

Ключові слова: етнічна група, режим харчування, діти.

Summary. V. V. Babienko, V. L. Mykhaylenko, Ye. S. Melnick. **ETHNIC PECULIARITIES OF CHILDREN'S NUTRITION (AS IN THE CASE OF THE ODESSA REGION SOUTHERN RURAL DISTRICTS).** Some peculiarities of children's diets in different ethnic groups, dwelling in the southern rural districts of the Odessa region, have been studied. Russian Old Believers, Ukrainians, Gagauzes and Bulgarians were target ethnical groups. The children over 12 years old have been examined, n = 481. The common feature of all diets was a low consumption of calcium that could be explained by inadequate intake of dairy products. The diets of Gagauzes and Russian Old Believers are the most variable. The diet of Ukrainians is poor in quality as a great number of junk food is presented in children's nutrition. Some children in Bulgarian settlements use 1-2 drinks of dry wine per week. All the diets under investigation should be corrected and the amount of dairy products increased, while alcohol beverages should be replaced by natural juices.

Key words: ethic group, diet, children.

Вступ. Харчування дитини практично у кожному віці є найважливішим чинником формування її здоров'я. Харчові звички та переваги формуються і закріплюються саме у дитинстві, і у цій же період закладаються підстави для аліментарно-залежних

захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет, харчова алергія та інш., здатних суттєво знизити показники здоров'я та якості життя у подальшому [1].

В останні десятиріччя в усьому світі спостерігається значний зріст частоти аліментарно - залежного ожиріння. Той факт, що ожиріння діагностується у дітей вже у віці 5–6 років, свідчить про те, що основи для цього захворювання закладаються у молодшому віці. У цьому процесі беруть участь багато чинників, один з найважливіших – незбалансоване харчування.

Основна роль харчування полягає у трофічній, пластичній та енергетичній підтримці функціональної активності організму і, в тому числі, імунної системи. У теперішній час всі вчені солідарні в думці про еволюційну єдність функцій харчування та імунітету. Вплив харчування на клітини полягає в зміні властивостей плазматичної мембрани і активації мембранних ферментів, зміні експресії генів цитокінів і імуноглобулінів та регуляції апоптоза [2]. Саме на рівні рецепторів і їх сигнальних шляхів реалізується вплив поживних речовин на клітки імунної системи, що в подальшому проявляється вже на рівні міжклітинних взаємодій і в цілому на розвитку імунної відповіді [3]. Зниження енергетичної цінності раціону або змісту основних нутрієнтів може привести до зниження маси лімфоїдних органів та до функціональних порушень в імунній системі. Так, у результаті експериментальних досліджень встановлено, що при зниженні рівня білка на 3% у раціоні мишей, інфікування організму нематодами супроводжується низькою відповіддю еозинофілів, збільшенням чутливості до інфекції, супресії загальної та локальної імунної відповіді на бактеріальні антигени [4].

В останні роки у світі поновлюється інтерес до дослідження етнічних та етно-екологічних особливостей харчування населення, та пов'язаних з ними ризиків для здоров'я [5 - 7].

Gilbert P. A, Khokhar S. прямо вказує, що зміни харчових звичок впливають на стан здоров'я емігрантських меншин, мешкаючих у Великобританії [8].

У 2012 році Британській інститут харчування провів дослідження між характером харчування та рівнем здоров'я емігрантів [9] і прямо вказує на те, що харчування та спосіб життя суттєво збільшують ризик виникнення серцево - судинних захворювань, діабета, ожиріння тощо в досліджених групах населення. Автори визначають, що втрата етнічних традицій харчування впливає на здоров'я, перед усім дітей і молоді, багатьох етнічних груп.

В результаті проведеного в 2010 р. великомасштабних досліджень (n= 5000) Donin A. S, Nightingale C. M, Owen C. G et al. [10] встановили достовірний зв'язок між рівнем ліпідів крові й особливостями харчування дітей африканців, вихідців з Карибського регіону та дітьми білих англійців.

В дослідженні, проведеному George Mateljan Foundation (2010), прямо вказано, що представники всіх без винятку етнічних груп, емігруючих в США, отримують недостатньо омега-3-жиророзчинних кислот, міді та харчових волокон. Афро-американці, азіато-американці, американські індіанці являють собою групи підвищеного ризику в зв'язку з недостатнім отриманням з їжею кальцію, цинку, вітаміну А, що викликає певні проблеми із здоров'єм [11].

Разом з тим, італійські дослідники [12] вказують на сприятливий вплив середземноморської дієти на фізичний розвиток та рівень здоров'я італійських підлітків.

Мета дослідження: проаналізувати етнічні особливості харчування дітей півдня Одещини.

Відомо, що південні області України відрізняються значним різноманіттям етнічного складу. Так, Одеська область за національним складом населення суттєво відрізняється від інших регіонів України. Тут проживають понад 100 національностей та народностей, при чому особи некорінної національності складають понад 45% населення області, тоді як у цілому по Україні цей показник складає 26,4%. При перевазі українського населення - 54,6%, в області проживають росіяни - 27,4%, болгари - 6,3%, молдовани - 5,5%, євреї - 2,6%, гагаузи - 1,0%, білоруси - 0,8%, поляки - 0,2%, вірмени - 0,2%, цигани - 0,15%, татари - 0,14%, німці - 0,13%, албанці - 0,07%, чехи, греки та інші. При цьому найбільша строкатість в національному складі спостерігається в південно-західній частині області в межах річки Дністра та Дунаю. Тут переважає українське населення - 35,8%, болгари -24,8%, росіяни - 17,7%, молдовани - 15,2%, гагаузи - 4,6% та ін.

В Україні затверджені стандартні набори харчових продуктів, рекомендовані для

харчування дітей, що навчаються. Однак, при розробці цих нормативів не приймалися до уваги етнічні особливості харчування, які можуть суттєво впливати на якісний та кількісний склад добових раціонів.

Матеріали та методи дослідження

Дослідження проводилися у літньо - осінній період у чотирьох населених пунктах південно-західних районів Одеської області із контрастним за етнічними характеристиками складом населення. При цьому у якості цільових етнічних груп були визначені відповідно росіяни-старовіри, гагаузи, болгари і українці. Обстежувалися діти старші 12 років. Всього було обстежено 481 дитину.

Основним методом дослідження був анкетний. Відомості про склад раціонів харчування збиралися методом прямого інтерв'ю. Додатково оцінювали харчовий статус та фізичний розвиток респондентів. Всі дослідження проводилися в умовах дотримання конфіденційності та інших вимог біоетики. Статистична обробка проводилася параметричними методами за допомогою програмних пакетів Statistica 6.0.

Результати власних досліджень

При оцінці якісного складу добових раціонів встановлено, що вони містили більш багатий набір продуктів ніж стандартні раціони, рекомендовані для дітей, що навчаються в організованих колективах (табл. 1)

Таблиця 1

ЯКІСНИЙ СКЛАД ДОБОВИХ РАЦІОНІВ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ РІЗНОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ НАЛЕЖНОСТІ

Продукти	Рекомендоване споживання	Етнічна група			
		Росіяни	Українці	Болгари	Гагаузи
Хліб пшеничний	250	150±12,3	300±1,1	250±14,2	200±2,5
Хліб житній	150	100±5,6	120±4,3	-	75±5,4
Борошно пшеничне	50	-	30±2,2	50±3,4	40±2,5
Крупи, бобові, макаронні вироби	80	140±12,3	180±9,2	110±10,2	160±11,4
Кондитерські вироби	40	26±2,2	68±3,6	15±1,2	-
Цукор	60	20±1,1	30±2,2	15±0,9	-
Картопля	400	110±8,2	150±7,5	180±8,6	86±5,7
Овочі	420	450±8,6	220±4,5	433±5,4	90±6,7
Фрукти свіжі	150	110±7,2	50±2,5	60±5,2	50±3,3
Соки	100	-	-	50±3,5	-
Сухофрукти	15	12,0±0,6	-	-	-
Олія	20	25±1,1	15±0,9	12,2±1,2	10±0,8
Молоко, кисломолочні продукти	500	350±8,6	85±5,5	225±11,2	175±6,7
Масло вершкове	35	20±1,2	30±1,4	20±0,9	20±0,8
Сметана	25	50±1,2	30±1,4	25±1,1	30±1,0
Сир (творог)	50	60±1,2	20±1,1	35±0,9	50±0,9
Сир твердий	20	25±2,2	-	10±0,8	20±0,9
М'ясо та м'ясопродукти	200	350±8,6	80±2,4	110±6,5	400±12,2
Сало					20±1,2
Риба та рибні продукти					150±6,2
Яйця, шт.					1,0±0,1

При цьому до складу раціонів дітей різного національного походження як правило входили продукти і страви характерні для відповідного етносу. Так у харчуванні гагаузів часто зустрічалися страви "манджьо" (м'ясо з гострими приправами), "кирма" (сирний пиріг з затяжного тіста), значна кількість м'ясних страв. Натомість діти з болгарських селищ

відзначали в своїх анкетах велику кількість салатів, характерні для болгарської кухні супи (таратор, чорба), другі страви (кавурма, гювеч, плакія, дроб-сарма, мусака та ін.). Серед дітей українців було найбільшим споживання цукру та кондитерських виробів. За даними анкетування 65% дітей росіян регулярно вживають десертні вина (кагор) у кількості 25-30 мл на добу. Вказали на вживання сухого вина у кількості 100-150 мл поряд з іншими продуктами харчування й окремі діти з болгарського села. Припустимість вжитку алкогольних напоїв у такому віці є сумнівною, отож при корекції раціонів харчування доцільно замінити виноградне вино фруктовими або ягідними соками та іншими безалкогольними напоями.

Як видно з представленої вище таблиці, в цілому добові набори продуктів були близькими до нормативних. Втім, в усіх без винятку групах спостерігався відносний дефіцит молока та молочних продуктів, споживання якого не перевищувало 65% від рекомендованої кількості. Ще одною особливістю є відносно високий вміст круп та макаронних виробів у раціоні.

При оцінці якісного складу раціонів встановлено, що між групами порівняння були відсутні достовірні відмінності (табл. 2) за енергетичною цінністю та вмістом основних нутрієнтів, втім серед українців спостереглося суттєве зрушення співвідношення білків, жирів та вуглеводів на користь жирів, при чому квота вмісту білку тваринного походження та кальцію була найменшою з усіх груп спостереження. Так у групі росіян співвідношення між білками жирами та вуглеводами склало 1 : 1,04 : 4,04 при квоті тваринного білку 57,8% від загального споживання білку, рослинного жиру - 22,0% від загального споживання жирів та вмісті у раціоні 14,4% моно- та дисахаридів, переважно за рахунок фруктів.

Таблиця 2

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ ТА ВМІСТ ОСНОВНИХ НУТРІЄНТІВ В РАЦІОНАХ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ РІЗНОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ НАЛЕЖНОСТІ

Етнічна група	Білки		Жири		Вуглеводні		Харчові волокна	Мінеральні речовини						Вітаміни					Енергетична цінність
	Заг	Твар	Заг	Росл	Заг	рафін		Na	K	Ca	P	Mg	Fe	A	β-	B1	PP	C	
Росіяни	91,7	53,0	95,1	20,9	370,9	53,4	10,0	8518	2952	1044	1465	510	18,8	0,5	1,4	1,2	14,7	97,5	2706,2
Українці	78,9	38,1	110,4	32,6	297,5	51,3	29,5	6373	2052	689	730	405	17,8	1,9	0,9	0,5	17,8	77,9	2499,4
Болгари	85,1	28,4	79,7	24,6	362,4	63,5	11,8	9512	1958	663	1353	357	27,6	1,5	0,3	2,1	11,1	79,4	2507,5
Гагаузи	91,2	45,0	101,5	64,1	333,6	65,5	12,3	6448	2057	785	1077	462	11,3	1,8	1,0	0,7	17,1	76,2	2612,7

У групі гагаузів співвідношення між основними нутрієнтами склало 1 (Б): 1,11 (Ж) : 3,66 (В), при чому вміст тваринного білку був дещо менший від фізіологічної потреби - 49,1%. Водночас, вміст моно- та дисахаридів у раціоні був невисокий -19,6%. що пояснюється значною часткою продуктів тваринного походження у складі добового раціону.

Раціони дівчат-болгарок містили дещо меншу кількість жирів ніж раціони, притаманні іншим національностям. Так, співвідношення між білками, жирами та вуглеводами складало 1: 0,94:4,26, при чому вміст тваринного білку був нижче рекомендованих рівнів (33,4% замість 55,0%). Водночас вміст рослинних жирів був близький до фізіологічного оптимуму (30.9%).

Співвідношення між основними нутрієнтами у групі дівчат-українок було суттєво зрушене у бік жирів (1:1,39:3,77), водночас споживання тваринного білку було нижче фізіологічно обґрунтованих норм (48,3%). Цікаво, що у групі підлітків-українців було найвище споживання харчових волокон (29,5 г/добу), переважно за рахунок споживання кабаку та інших джерел пектинів. Це може знижувати абсорбцію харчових жирів, що

надходять з раціонами харчування.

При дослідженні споживання основних макроелементів встановлено, що співвідношення між кальцієм та магнієм здебільшого також не відповідало нормі. Так, у раціонах дівчаток з російського селища це співвідношення склало 1 : 1,4, у раціонах дівчат-гагаузок - 1 : 1,37, дівчат-українок – 1 : 1,78 та дівчат-болгарок відповідно 1 : 2,37.

Таким чином, на підставі проведеного дослідження можна дійти наступних висновків:

♦ Існують відмінності як у кількісному так і якісному складі добових раціонів харчування дітей різної етнічної належності (росіяни, гагаузи, болгары, українці), при чому для всіх без винятку раціонів є притаманним низький вміст кальцію, що може пояснюватися недостатнім споживанням молочних продуктів.

♦ Найбільш повноцінними за характером харчування є раціони дітей гагаузів та росіян, що може пояснюватися більшою різноманітністю доступних харчових продуктів

♦ Досліджені раціони вимагають корекції шляхом збільшення кількості молочних продуктів, виключення вживання алкогольних напоїв та їх заміну фруктовими соками.

Вивчення кулінарних традицій мешканців півдня України, має практичне значення, бо може сприяти покращенню моделі харчування, її збагаченню найкращими елементами традиційної національної кухні.

Література:

1. Украинцев С. Е. Некоторые аспекты питания детей дошкольного возраста: формирование пищевых привычек и их влияние на состояние здоровья // Педиатрия. Журнал им. С. Г. Сперанского. - 2009. - Т.88, № 6. - С. 91 – 95.
2. Shimoda M., Inoue Y., Azuma N. Local antibody response in Peyer's patches to the orally administered dietary protein antigen // Biosci. Biotechnol. Biochem. – 1999. – Vol. 63, N 12. – P. 2123–2129.
3. Asero R., Mistrello G., Roncarolo D. Lipid transfer protein: a pan-allergen in plant-derived foods that is highly resistant to pepsin digestion // Int. Arch. Allergy Immunol. – 2001. – Vol. 124, N 1–3. – P. 67–69.
4. Целых Е. Д. Изменение показателей цитокинового профиля у подростков в зависимости от особенностей питания/ Е. Д. Целых, Г. П. Евсеева, В. К. Козлов, М. В. Ефименко, Н. С. Токарева, О. Ю. Горбатова. //Бюллетень ВСНЦ СО РАМН.- 2012.- №3(85), Ч.2.- С. 212-217.
5. Прахин Е. И., Хамнагадаев И. И. Этноэкологические особенности питания детей в условиях Севера // Здоровье и болезнь. - 2009.- Т. 78, № 2. – С. 162–164.
6. Leung G., Stanner S. Diets of minority ethnic groups in the UK: influence on chronic disease risk and implications for prevention // Nutrition Bulletin. – 2011. – Vol. 36, Iss. 2. – P. 161–198
7. Nicolaou M, van Dam R. M, Stronks K. Ethnicity, acculturation and education level in relation to quality of the diet: a study of Surinamese residents of the Netherlands // J Human Nutr Dietetics. – 2006.- Vol. 19, N 5.- P. 383-393.
8. Gilbert P. A, Khokhar S. Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health // Nutrition Reviews. – 2008.- Vol. 66, N4.- P. 203-215
9. Leung G., Stanner S. (British Nutrition Foundation). Ethnic diet and health. Food-a fact for life. Is diet to blame for poor health of minority ethnic groups in the UK? - Available from: www.foodaffectoflife.org.uk (accessed 29.08.12)
10. Donin AS, Nightingale CM, Owen CG et al. Ethnic differences in blood lipids and dietary intake between UK children of black African, black Caribbean, South Asian, and white European origin: the Child Heart and Health Study in England (CHASE) // Am J Clin Nutrition.- 2010.- Vol. 92.- P. 776–783)
11. George Mateljan Foundation. The world's healthiest foods: 2nd Ed., 2010.- 134 p.
12. Fidanza F., Alberti A., Frutinni D. The Nicoretta Diet: the reference Italian Mediterranean diet // Worl Rev Nutr Diet.- 2005.- N 95.- P. 115-121

Работа поступила в редакцию 27.05.2015 года.

Рекомендована к печати на заседании редакционной коллегии после рецензирования