

## Медико-профилактические науки

ID: 2014-11-977-A-4123

Краткое сообщение

Ильина В.А., Мамедова А.Н., Пичугина Н.Н.

### Распространённость японской кухни в рационе питания современной молодежи

*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии*

#### Резюме

В статье представлены результаты опроса студентов медицинского университета о присутствии в их рационе питания блюд японской кухни. Выявлен уровень информированности современной молодежи о потенциальной пользе и вреде японской кухни.

**Ключевые слова:** питание, японская кухня

#### Введение

Рациональное питание населения – основа первичной профилактики заболеваний. Санитарно-гигиенические исследования, проводимые в последние годы по оценке питания и здоровья населения, свидетельствует о существенном изменении характера и структуры питания, а также включении в рацион новых продуктов. Одним из примеров таких не традиционных для нашего региона продуктов, являются блюда японской кухни. На сегодняшний день в городе Саратов насчитывается около 200 заведений, предлагающих попробовать эти блюда. Растущая популярность японской кухни порождает большой интерес с точки зрения пользы для организма и потенциальной опасности данных блюд. Так как основными компонентами японских блюд являются морепродукты, рис и сушеные водоросли Нори, то, безусловно, их можно отнести к источникам белков, сложных углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, минеральных веществ (йод, фосфор, цинк и т.д.), витаминов (группы В, Д, Е), при чем большая часть этих питательных веществ не способна синтезироваться в нашем организме, и они должны поступать извне с продуктами питания. Наряду с этим не следует забывать о потенциальных опасностях употребления таких блюд, в первую очередь, обусловленную включением в состав свежей или малосоленой рыбы (возбудители паразитарных заболеваний, соли тяжелых металлов и т.д.). В 2012 году по результатам проведенной Роспотребнадзором проверки предприятий питания, предлагающих блюда японской кухни, были выявлены многочисленные нарушения санитарно-эпидемиологических норм и правил.

**Цель исследования:** оценка распространённости японской кухни среди молодежи города Саратов и выявление уровня информированности о пользе и вреде данных пищевых продуктов.

#### Материал и методы

В рамках проводимого исследования была разработана анкета, которая включала вопросы о частоте употребления данных блюд, их комбинации с приправами, напитками, о пользе и возможной опасности. Для реализации поставленной цели было проведено анкетирование 310 студентов Саратовского государственного медицинского университета, средний возраст которых составил  $19,8 \pm 0,8$  лет.

#### Результаты

По результатам проведенного анкетирования было установлено, что 28,5 % опрошенных не употребляют блюда японской кухни по каким-либо причинам (не устраивают вкусовые качества; считают высоким риск развития каких-либо заболеваний; и др.) и 71,5 % респондентов периодически включают эти блюда в свой рацион питания. При ответе на вопрос о том, «как часто они употребляют эти блюда», более 60% анкетированных выбрали вариант – несколько раз в месяц, около 30 % - употребляют японскую кухню крайне редко, и лишь 4 % указали, что блюда японской кухни присутствуют в их рационе несколько раз в неделю.

По данным анкетирования 45,4% респондентов заявило, что чаще всего они заказывают суши и роллы на дом, 44% - едят в кафе или ресторане, и лишь 10,6% предпочитают готовить самостоятельно. Была выяснена популярность основных блюд японской кухни среди опрашиваемых (Рис.1). Самый популярный ответ – роллы 71,8%; затем суши – 16,9%, салаты – 6,9%.

Почти все опрошенные в качестве основной приправы к вышеуказанным блюдам употребляют соевый соус – 96%, 73% – используют имбирь, почти столько же (75%) употребляют васаби. При этом практически никто не задумывается о полезных или отрицательных свойствах этих приправ для здоровья человека. Многие опрашиваемые отметили, что комбинируют данные блюда с напитками, а именно: с соком – 24,1%, с черным или зеленым чаем – 20,4%, с газированными напитками – 19%, с алкоголем – 6,6%.

Была оценена осведомленность опрошенных о свойствах японской кухни. По данным полученных ответов 50% респондентов считают, что роллы – это низкокалорийная еда, вторая половина уверена в обратном. Рыба в сыром и слабосоленом виде – основной компонент множества блюд японской кухни, потому был задан вопрос о том, как студенты относятся к употреблению рыбы в сыром виде. 50% опрошенных относятся к этому крайне негативно, при чем о том, что в составе употребляемых блюд может присутствовать сырая рыба, они никогда не задумывались; 47% употребляют, но редко (не чаще нескольких раз в год); 3% едят регулярно.

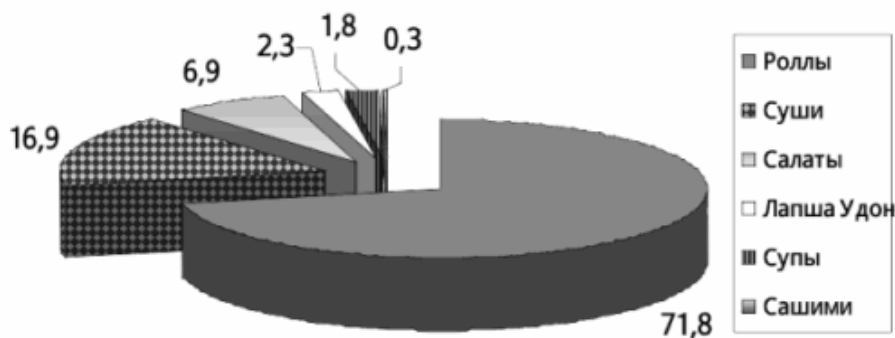


Рисунок 1. Распределение блюд японской кухни по популярности

Также был задан вопрос: «известны ли Вам опасности употребления блюд японской кухни?», положительно ответили – 66%. Первое место по частоте ответов среди возможных опасностей заняла группа паразитарных заболеваний (33%), на втором месте оказались пищевые отравления (22,7%), на третьем – болезни желудочно-кишечного тракта (5,7%). Кроме того, 43% опрошенных заметили привыкание к суши и роллам. Только 9% респондентов смогли вспомнить об ухудшении самочувствия после употребления суши и роллов, но при этом следует отметить, что 23% опрашиваемых указали, что у них имеется какое-либо хроническое заболевание желудочно-кишечного тракта.

Наряду с вопросом о потенциальных опасностях, был задан вопрос о пользе компонентов японской кухни и получены следующие ответы: большая часть опрошенных (73%) считает, что блюда японской кухни полезны. В первую очередь студенты считают, что данные блюда являются источником минеральных веществ. Среди ответов лидировали такие минеральные вещества как фосфор и кальций. На втором месте по популярности ответ о содержании витаминов. Среди этих ответов фигурировали практически все жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К). На третьем месте оказались белки.

#### Обсуждение

Таким образом, при рациональном подходе к употреблению блюд японской кухни и соблюдении санитарно-гигиенических норм при их изготовлении данные продукты могут служить источником полезных макро- и микронутриентов, необходимых нашему организму, и могут быть включены в рацион питания здорового человека. При этом большая часть опрошенных нами, догадывается о полезных свойствах и возможных опасностях, исходящих от данных продуктов. Однако, следует отметить, что знания достаточно поверхностные, а в каких-то случаях – ошибочны. Не всегда учитывается наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта при употреблении данных пищевых продуктов. Следует ограничить прием данных блюд (или отдельных компонентов), людям с хроническими заболеваниями ЖКТ и индивидуальной непереносимостью отдельных компонентов.

#### Заключение

Проанализировав полученные данные, можно говорить о популярности японской кухни среди современной молодежи, но при этом следует отметить, низкий уровень информированности о качествах и свойствах данных блюд.

#### Литература

1. Онищенко Г.Г. Актуальные вопросы санитарно-эпидемиологической безопасности питания населения. Здравоохранение Российской Федерации 2005 (1): 3–10.
2. Павлов Н.Н., Клешина Ю.В., Елисеев Ю.Ю. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков. Курский научно-практический вестник "Человек и его здоровье" 2011; (1):128-132.
3. Покровский В.И., Романенко Г.А., Княжев В.А. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни. Новосибирск: Сибирское издательство 2002, 344.
4. Проскуракова Л. А. Гигиеническая оценка питания и здоровья студентов. Гигиена и санитария 2008 (3): 49-53.
5. Тутельян В.А. Гигиена питания: современные проблемы. Здравоохранение Российской Федерации 2008; (1): 8–9.