

# О традициях в питании населения как элементе национальной культуры

**И.Т. Матасар, В.И. Матасар, А.Г. Луценко**

ГУ «Национальный научный центр радиационной медицины НАМН Украины», г. Киев

Описана роль культурных традиций питания в формировании сбалансированного рациона. Приведены способы алиментарной коррекции пищевого статуса, нарушенного вследствие аварии на Чернобыльской атомной электростанции, намечены пути профилактики эссенциальных нутриентных дефицитов среди населения эндемических по йоду и экологически неблагоприятных регионов Украины. **Ключевые слова:** сбалансированный рацион питания, авария на Чернобыльской АЭС, традиции, национальная культура, пищевой статус.

Состав рациона, его качественные характеристики, ассортимент применяемых продуктов и т.д. зависят от исторических, социально-экономических, культурно-бытовых и географических условий проживания этноса, а также от традиций и уровня развития сельского хозяйства, садоводства, охоты в конкретном регионе.

Питание населения Украинского Полесья формировалось веками, усовершенствовалось и улучшалось, впитывая лучший опыт дедов-прадедов, а также соседних народов. В результате длительного естественного отбора жители Полесья сформировали оригинальную кулинарию с очень широким ассортиментом уникальных блюд, вкусных, питательных и очень полезных для организма человека.

**Цель исследования:** показать значение традиций в питании населения на формирование эссенциальных нутриентных дефицитов.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

При выполнении данного исследования были использованы гигиенические, клинические и биохимические методы, а также метод спектрально-динамической спектрометрии для определения витаминного и минерального статуса.

Формирование украинской нации началось более полутора тысяч лет назад. Примерно в то же время появилась и самобытная украинская кухня.

Украинская кухня – это такое же наследие украинского народа, как язык, литература и музыка. Ими нужно гордиться и об этом нельзя забывать.

В славянской кухне украинская кухня пользуется широкой популярностью. Она давно получила распространение далеко за пределами Украины, а некоторые блюда украинской кулинарии, например борщи и вареники, вошли в меню международной кухни.

Украинская кухня разнообразна. Блюда украинской кухни отличаются высокими вкусовыми и питательными качествами, различными комбинациями методов обработки продуктов, сложной рецептурой и технологией приготовления.

Украинская национальная кухня создана на базе уже сложившихся в каждом из регионов Украины элементов кулинарной культуры. Различия между блюдами Черниговщины и Галичины, Полтавщины и Волины, Буковины и Харьковщины, Подолья и Закарпатья сохранились до наших дней.

Большая территория Украины – от Карпат до Приазовья и от Припяти до Черного моря – не помешала украинской

кухне сформировать единую кулинарию по составу пищевого сырья и принципам его кулинарной обработки. При этом в национальную украинскую кухню не вошли традиции древнерусской кухни, связь с которой была потеряна после монголо-татарского нашествия. Это отличает украинскую кухню от российской и белорусской, где древние традиции, хотя и видоизменялись, но сохранялись на протяжении многих веков.

Так, обжаривание продуктов в разогретом масле, характерное для тюркской кухни, было превращено в украинское «жарка» (т.е. пассерование овощей, добавляемых в борщи или в другие блюда). Пельменеподобное блюдо турецкой кухни – дюшвара превратилось сначала в вареники, а затем уже в украинские вареники с характерными национальными наполнителями – вишнями, творогом, луком, шкварками и т.д. Из немецкой кухни украинцами было позаимствовано дробление ряда продуктов, что нашло выражение в различных украинских «сиченьках» – котлетоподобных блюдах из фарша (рубленых или измельченных мяса, яиц, моркови, капусты, грибов и т.д.).

Географические и климатические условия существования украинского народа были чрезвычайно разнообразны и позволяли питаться как продуктами растениеводства, так и животноводства. Разведение крупного рогатого скота, охота и рыболовство сделали меню украинцев более разнообразным, хотя еще до начала прошлого века мясные блюда в народе считались праздничными.

Что же касается пищевого сырья, то его отбирали для украинской кухни по контрасту с восточной кухней. Так, например, украинское казачество в XVI–XVIII веках стало употреблять свиное сало. В то же время употребление говядины было широко распространено среди русского населения. Волю, коровы и лошади в Украине представляли собой не пищевую, а производственную ценность. Их мясо более жесткое по сравнению со свиным мясом. К тому же забивать такой скот на мясо было экономически не выгодно. Корову и сейчас в украинских деревнях считают кормилицей.

В Украине получили распространение и некоторые «заморские» продукты, например, растительное масло – «олия». Оно считалось ценнее коровьего масла, поскольку его привозили из Греции. В то же время баклажаны, ранее употребляемые только в турецкой кухне, сейчас прекрасно вызревают в условиях юга Украины.

Эти принципы отбора пищевого сырья, общие для всего населения, проживавшего в Украине в XVII–XIX вв. независимо от мест его расселения, сделали украинскую кухню в итоге разительно единой и вместе с тем разнообразной и неповторимой.

Однако каковы бы ни были традиции в питании, большие техногенные катастрофы их нарушают, что и произошло после аварии на Чернобыльской атомной электростанции (ЧАЭС). Среди всех трагедий, которые пережило человечество, Чернобыльская катастрофа не имеет аналогов по масштабам рукотворного загрязнения окружающей среды, негативного влияния на здоровье, психику людей, их социаль-

ные, экономические и бытовые условия жизни. Загрязнение окружающей среды радиоактивными веществами резко изменило питание и ассортимент употребляемых блюд населением Украинского Полесья.

Нарушение пищевого статуса современного человека, глубокий дефицит незаменимых и физиологически значимых нутриентов в повседневном рационе, экологический прессинг во многом связаны с техногенными проблемами.

Влияние негативных факторов на здоровье населения проявляется в снижении иммунитета, нарушении обмена веществ, функциональных расстройствах пищевого тракта, в том числе алиментарного характера, и изменении общего гомеостаза.

Однако за последнюю четверть века пищевой статус населения Украины существенно изменился. Динамическое изучение состояния фактического питания населения радиоактивно загрязненных регионов свидетельствует о том, что с 1986 по 2013 г. качество и достаточность употребляемой пищи существенно видоизменились.

В 1993–1994 гг. пищевая ценность рационов взрослого населения трудоспособного возраста резко снизилась. Так, количество употребляемых белков на 70% соответствовало нормам физиологических потребностей. При этом количество животных белков удовлетворяло потребность лишь на 49%.

В послеварийный период, вплоть до 1992 г., употребление жиров было избыточным. Непосредственно в 1992 г. нами зарегистрировано оптимальное потребление жиров населением большинства загрязненных радионуклидами территорий.

Изменение структуры рационов с 1993 по 1995 г. привело к снижению потребления жиров населением всех пострадавших регионов. Содержание полиненасыщенных жирных кислот в этот период тоже не отвечало рекомендованным величинам.

Употребление углеводов обследованным контингентом до 1989 г. превышало нормы физиологических потребностей. Содержание простых углеводов в питании населения в первые послеварийные годы было выше рекомендованных величин в среднем на 50 г, а в последующие два года на 25 и 30 г соответственно. Начиная с 1992 г. население употребляло недостаточное количество простых углеводов.

Анализ состояния фактического питания свидетельствует о недостаточном содержании в рационах пектина и клетчатки. Например, с 1988 по 1995 г. употребление этих нутриентов снизилось в среднем в 2,2 раза.

Энергетическая ценность рационов населения радиоактивно загрязненных территорий в 1986–1987 гг. была значительно выше рекомендованных величин. Дефицит энергии в питании населения наблюдался в 1988 г. (примерно на 15%). В 1989 г. калорийность питания населения соответствовала нормам физиологических потребностей. В 1992 г. этот показатель снизился в среднем до 80% от суточной потребности. Калорийность рационов обеспечивалась за счет углеводов на 50–54%, при этом за счет моно- и дисахаридов – на 15–16%.

Деформация рациона привела к ухудшению обеспеченности населения витаминами. Нами установлена недостаточность ретинола, рибофлавина, аскорбиновой кислоты, тиамин, N<sub>1</sub>-метилникотинамида в период с 1989 по 2010 год. Так, дефицит ретинола в 1989 – 1989 гг. составил примерно 25%. Недостаток аскорбиновой кислоты в питании достигал 35%, тиамин и N<sub>1</sub>-метилникотинамида – 25% и 30% соответственно.

Низкое содержание аскорбиновой кислоты в питании населения свидетельствует о недостаточном употреблении овощей, фруктов и ягод, а витаминов группы В – использование хлеба из высокосортной муки.

Значительный дефицит минеральных веществ, таких, как кальций, медь, йод, фтор и железо, установлен на протя-

жении всего послеварийного периода исследований, за исключением уровня кальция в пищевых рационах 1986–1987 гг. В отличие от кальция, содержание фосфора в первые после аварии годы превышало установленные нормативы. Количество железа, особенно в питании женщин, было ниже физиологических потребностей на 25–35%. Значительный дефицит гемового железа в рационах обусловлен широким использованием злаковых и низким содержанием в рационах субпродуктов и свежего мяса.

Микронутриентный состав рациона был дефицитным по содержанию эссенциальных нутриентов и прежде всего по содержанию йода, что отрицательно сказалось на здоровье населения.

Недостаточность йода, гемового железа, витаминов-антиоксидантов, а также ряда других незаменимых пищевых веществ является следствием отсутствия государственного подхода к профилактике заболеваний, вызываемых некачественным, несбалансированным питанием.

ЮНИСЕФ, Международный совет по контролю за йоддефицитными заболеваниями (МСКЙДЗ) и ВОЗ рекомендуют ежедневно употреблять йод:

- детям от 0 до 59 месяцев – 90 мкг/сут,
- от 6 до 12 лет – 120 мкг/сут,
- детям старше 12 лет и взрослым – 150 мкг/сут,
- беременным женщинам и кормящим матерям – до 250 мкг/сут.

Жители регионов, пострадавшие от аварии на ЧАЭС, нуждаются в профилактике йоддефицита на тех же основаниях, что и жители других регионов Украины. Искусственное обогащение рациона йодом является прямым путем к профилактике йодзависимых заболеваний.

МСКЙДЗ и ВОЗ рекомендуют ежедневное использование йодированной соли в приготовлении пищи в домашних условиях как наиболее доступного, эффективного, безопасного и дешевого пути предупреждения дефицита йода. Для оптимального обеспечения организма йодом необходимо ежедневно употреблять 2–5 г йодированной соли [1, 2].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Состояние фактического питания жителей радиоактивно загрязненных территорий свидетельствует о существенной деформации рационов. Так, до 1987 г. включительно рационы обследованного контингента населения характеризовались высоким содержанием мяса и мясopодуков. Начиная с 1988 г. по 1992 г. величины употребления мяса и мясopодуков постоянно снижались [3].

Молоком и молочными продуктами жители обследованных регионов обеспечивались удовлетворительно на протяжении всего послеварийного периода. Содержание яиц в питании соответствовало рекомендованным величинам вплоть до 2000 г. [3]. Употребление рыбы, овощей, фруктов и ягод не удовлетворяло потребности пострадавших от аварии на ЧАЭС в минеральных веществах и витаминах.

Избыток хлеба и хлебобулочных изделий в питании населения наблюдался до 1995 г. В последующие годы величина потребления указанного продукта снизилась и сейчас колеблется в пределах рекомендуемых величин.

Динамические наблюдения за состоянием фактического питания населения Украинского Полесья свидетельствуют об отсутствии или незначительном содержании в рационах традиционных даров леса.

В этих условиях логичным становится вопрос о натуральности употребляемых продуктов населением экологически опасных территорий, их качестве и достаточности. Более того, факт реализации продуктов питания, произведенных

на радиоактивно загрязненных территориях, в том числе и даров леса, ставит под сомнение безопасность употребляемой пищи для здоровья человека.

Учитывая то, что Украинское Полесье относится к эндемическим по йоду регионам, сбор даров леса имел большое значение для профилактики эссенциальных нутриентных дефицитов. Так, среди представителей растительного мира особое значение для профилактики дефицита йода имеет лапчатка белая [4].

Лапчатка белая (*Potentilla Alba L.*) – небольшое растение рода Лапчатка. Наземная часть лапчатки белой тиреотропной активностью не обладает, поэтому рекомендуется использовать корневище 3–4-го года вегетации [5].

Лапчатку белую традиционно используют как средство народной медицины для приготовления целебных чаев и т.д. еще с XVII века. Употребление таких напитков件но件но в период беременности как средства, стимулирующего формирование щитовидной железы. Водные вытяжки из лапчатки белой полезны при заболеваниях щитовидной железы, в частности, при тиреотоксикозе, различных формах зоба, гиперплазии щитовидной железы, эутиреозе и т.д. Именно благодаря тиреотропной активности корней лапчатки белой ис-

следователи и объясняют факт незначительного распространения эндемического зоба до Чернобыльской аварии на территории Украинского и Белорусского Полесья [6].

## ВЫВОДЫ

Поскольку культурные традиции в питании населения Украинского Полесья нарушены, эффективным путем оздоровления населения радиационно загрязненных регионов является реализация всех возможных путей предупреждения поступления пищевых загрязнителей (радионуклиды, тяжелые металлы и др.) в организм, сбалансированность и достаточность употребляемой пищи и профилактика алиментарных дефицитов. Для этого необходимы:

- постоянный контроль за энергетической ценностью и химическим составом рациона, а также пищевым статусом населения;

- разработка концепции коррекции эссенциальных нутриентов для лиц, постоянно проживающих в экологически опасных и эндемических регионах;

- разработка модели мотивации оздоровительного питания с учетом национальных, региональных традиций при использовании продуктов местного производства.

## Про традиції в харчуванні населення як елементі національної культури I. T. Matasar, V. I. Matasar, O. G. Lutsenko

Визначена роль культурних традицій харчування у формуванні збалансованого раціону. Наведено шляхи аліментарної корекції харчового статусу, порушеного внаслідок аварії на Чернобыльській атомній електростанції, намічено шляхи профілактики есенціальних нутрієнтних дефіцитів серед населення ендемічних щодо йоду і екологічно неблагополучних регіонів України.

**Ключові слова:** збалансований раціон харчування, аварія на Чернобыльській АЕС, традиції, національна культура, харчовий статус.

## The traditions in the diet of the population as an element of national culture I. Matasar, O. Lutsenko, V. Matasar

The role of National cultural traditions of the diet in the formation of a balanced diet has been shown. Apart from this, the way of the nutritional correction of nutritional status, disturbed by the accident at the Chernobyl nuclear power plant, preventing essential nutrient deficits in population for iodine was outlined and environmentally disadvantaged of the regions of Ukraine.

**Key words:** balanced diet, the Chernobyl accident, traditions, national culture, nutritional status.

## Сведения об авторах

**Матасар Игнат Тимофеевич** – ГУ «Национальный научный центр радиационной медицины НАМН Украины», 04050, г. Киев, ул. Мельникова, 53; тел.: (044) 489-09-87. E-mail: matasar@yandex.ru

**Матасар Виктория Игнатьевна** – ГУ «Национальный научный центр радиационной медицины НАМН Украины», 04050, г. Киев, ул. Мельникова, 53; тел.: (044) 489-09-87. E-mail: vikulyam@ukr.net

**Луценко Александр Геннадиевич** – ГУ «Национальный научный центр радиационной медицины НАМН Украины», 04050, г. Киев, ул. Мельникова, 53; тел.: (044) 489-09-87. E-mail: sasha-1986@yandex.ru

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матасар І.Т. Соціальні, медичні та економічні аспекти ліквідації нестачі йоду в харчуванні населення / І.Т. Матасар, Ю.О. Гайдаєв, Г.М. Калетник, В.І. Кравченко, О.Г. Луценко. – К.: Аграрна освіта, 2011. – 166 с.

2. WHO. Guideline: Sodium intake for

adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012 – 46 p.

3. Про затвердження наборів продуктів харчування, наборів непродовольчих товарів та наборів послуг для основних соціальних і демографічних груп населення: Постанова Кабінету

Міністрів України від 14.04.2000, № 656. – Київ. – 15 с.

4. Смик Г.К., Кривенко В.В. Перстач білий – ефективний засіб для лікування захворювань щитовидної залози / Фармацевтичний журнал. – № 2. – 1975. – С. 58–62.

5. Чопик В.И., Дудченко Л.Г., Краснова А.Н. Дикорастущие полезные растения Украины. Справочник. – К.: Наукова думка, 1983. – С. 215.

6. Лавренов В.К., Лавренова Г.В. Полная энциклопедия лекарственных растений. – Т.1. – СПб., М., 1999. – 736 с.

Статья поступила в редакцию 11.11.2013