

## РОЛЬ ФАКТОРА ПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОПУЛЯЦИИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ АЗЕРБАЙДЖАНА *THE ROLE OF NUTRITIONAL FACTORS IN THE PRESERVATION OF HEALTH OF AZERBAIJAN LONG-LIVED POPULATION*

Шахбала Асад оглы Асадов, Ю. Г. Григоров, Т. М. Семеско  
*Shakhbala Asad ogly Asadov, Yu. G. Grigorov, T. M. Semesko*

ГУ "Институт геронтологии им. Д. Ф. Чеботарева НАМН Украины", Киев

**Цель работы** — изучить роль экологических факторов (в частности особенности питания) в популяции долгожителей Азербайджана.

**Обследуемые и методы.** Фактическое питание изучено опросно-весовым и анкетным методами у 120 жителей села Аскипара Казахского района Азербайджана в возрасте 20–90 лет и старше. Химический состав рационов рассчитывали с помощью таблиц химического состава пищевых продуктов. Полученные результаты сравнивали с формулой сбалансированного питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

**Результаты.** Подавляющее большинство азербайджанцев, проживающих в сельской местности, питаются дома. Пищу готовят из натуральных продуктов приусадебного участка. Набор продуктов составляет 30–40 наименований, достаточно разнообразен, так как включает в себя в основном все шесть групп пищевых продуктов. К национальным традициям питания относится достаточно высокое потребление мясных продуктов, главным образом мяса птицы, говядины и баранины. Но, начиная с 50-летнего возраста, потребление мясных продуктов существенно снижается, и у людей в возрасте 60 лет и старше мясо включается в пищу 2–3 раза в неделю, причем в основном это мясо птицы. Обращает на себя внимание практически очень низкое потребление рыбы и рыбопродуктов. Национальной особенностью питания сельского населения Азербайджана является высокое потребление молока и молочных продуктов. Причем свежее молоко используют менее 50 % обследованных, тогда как большинство 2–3 раза в день употребляют кисломолочные продукты (гатыг, кендир, айран и др.). Из жиров местное население предпочитает сливочное масло. Растительное масло употребляют редко (в основном только для приготовления пирожков). Из продуктов богатых углеводами используют главным образом пресный хлеб из пшеничной муки — лаваш. Сахар, конфеты, варенье, мед обследованные употребляют в незначительном количестве. Так, сахар добавляют в чай лишь один раз в день во время завтрака. Характерной особенностью питания населения обследованного региона является употребление значительных количеств разнообразных овощей (баклажаны, сладкий перец, томаты, огурцы, картофель, фасоль) и фруктов (яблоки, груши, гранаты, кизил, алыча, слива и др.). В значительных количествах потребляются лук и чеснок, грецкие орехи. Характерно отсутствие в рационе красного перца и использование в достаточном количестве зелени (кинза, петрушка, укроп, кориандр, салат и др.). Обращает на себя внимание водно-солевой режим обследованных. Жидкости употребляется достаточно много: 3–4 раза в день по 200–400 мл, главным образом в виде свежезаваренного чая. Пищу досаливают умеренно. Первые блюда готовят редко, не чаще 1–2 раз в неделю. Питание в основном трехразовое. По мере старения наблюдается закономерное снижение потребления всех продуктов питания со значительной энергетической ценностью (мясо, хлебобулочные изделия, овощи), за исключением молочных продуктов, потребление которых даже несколько увеличено у старых людей и долгожителей. В целом тип питания у всех обследованных старших возрастов приближается к молочно-растительному.

Характеристика содержания основных пищевых веществ и энергетическая ценность среднесуточных рационов обследованных свидетельствует о том, что содержание жира в питании ниже рекомендуемых величин, особенно в рационе женщин. Доля растительных жиров составляет 10–25 % общего количества жира по сравнению с рекомендуемыми 30 %. Отсюда и достаточно низкое отношение полиненасыщенных жирных кислот к насыщенным — 0,1–0,3. Вместе с тем, несмотря на низкое потребление растительных жиров, потребление орехов и куриного жира

обеспечивает достаточное содержание линолевой кислоты —  $(4,99 \pm 0,9)$  г/сут. При этом питание характеризуется чрезвычайно низким потреблением холестерина —  $(245 \pm 52)$  мг/сут. При оценке углеводного компонента пищи следует отметить два обстоятельства: высокое потребление органических кислот —  $(9,6 \pm 1,5)$  г/сут и достаточно высокое потребление пищевых волокон —  $(21,0 \pm 2,2)$  г/сут. Рацион питания обследованных в достаточной степени обеспечен витаминами, отмечено высокое содержание аскорбиновой кислоты —  $(224,4 \pm 56,0)$  мг/сут, что обусловлено значительным потреблением чая, овощей, фруктов, ягод в сыром виде и токоферолов —  $(19,6 \pm 1,8)$  мг/сут, т. е. витаминов с наиболее выраженными антиоксидантными свойствами.

**Выводы.** Особенности питания популяции долгожителей Азербайджана позволяет считать, что непосредственное отношение к увеличению продолжительности жизни человека в этом регионе имеют низкое потребление жира, щелочная направленность рационов за счет высокого потребления кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, а также достаточно высокое потребление различных пищевых антиоксидантов. Роль питания в увеличении продолжительности жизни людей обследованной популяции, по нашему мнению, обусловлена еще и тем, что оно максимально соответствует климатогеографическим особенностям региона, в частности высокой температуре и низкой влажности этой местности.