

## ВОЗМОЖНОСТЬ КОРРЕКЦИИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛНОЦЕННОСТИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ СПЕЦ.КОНТИНГЕНТОВ УИН

Тураев И.Э

Доктор философии (PhD) по медицинским наукам, Начальник медицинского отдела Академии МВД РУз. Ташкент, М.Улугбекский район, массив Карасу-1, 24-

11. turaev-25@mail.ru

**Цель исследования:** оценка биологической полноценности рационов питания спец.контингента УИН.

**Методы исследований.** Оценка состояния питания проводилась по общепринятым методам [1,2] у 122 респондентов учреждений УИН.

**Результаты исследований.** Анализ содержание основных биологически активных нутриентов в среднесуточных рационах питания осужденных, по основным нутриентам на фактическом и измененном фоне питания показывает повышения содержания витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, А, С и таких важных для здоровья минеральных веществ как кальций, фосфор и железа. На измененном фоне питания улучшилось соотношение Белков: жиров и углеводов с 1:1,0:6,6 на фактическом фоне на 1:0,7:5,0 на измененном. Увеличение белков животного происхождения с 41,5±1,2 гр на фактическом фоне питания до 45,2±1,1 гр на измененном фоне. Соответственно увеличилось содержания витамина А с 610,0±22 мкг\экв, до 720,0±15 мкг\экв; каротиноидов с 2,0±0,05 мг, до 2,5±0,06 мг; витамина С с 42,6±2,0 мг до 60,0±2,0 мг; витамина Д с 1,0±0,1 мг до 1,5±0,3 мг; витамина В1 с 1,0±0,04 мг до 1,4±0,05 мг; витамина В2 с 1,0±0,05 мг до 1,5±0,06 мг; витамина В6 с 1,1±0,02 мг до 1,3±0,03 мг; витамина РР с 12,2±0,2 мг до 15,4±0,1 мг; железа с 8,0±0,01 мг до 10,0±0,2 мг; калия с 1810±52 мг до 2100±43 гм; кальция с 610±21 мг до 670±20 мг; фосфора с 920±25 мг до 990±27 мг; ситостеринов с 101,0±0,2 мг до 115,0±0,3 мг; ПНЖК с 1,8±0,07 гр до 3,0±0,06 гр; клетчатка с 18,0±0,6 гр, до 22,2±0,7 гр в сутки.

Как показали анализ результатов биохимических исследований состояния С-витаминного обмена у осужденных и находящихся в учреждениях УИН на качественно различных фонах питания, после проведенной коррекции питания произошли качественные изменения по показателям С-витаминного обмена. На основе полученных данных разработаны новые нормы питания для данного контингента лиц с повышением содержания белков в рационах на 25-27% (с 75,0±6,0 гр до 107,0±5,0 гр у мужчин и 101,5±5,0 гр у женщин), содержания жиров 10-15% (с 69,5±3,2 гр до 79,0±4,0 гр у мужчин и 73,0±4,5 гр у женщин). В результате чего БЦР (биологическая ценность рационов) повысился с 57,0% до 71,0% у мужчин и 73,0% у женщин.

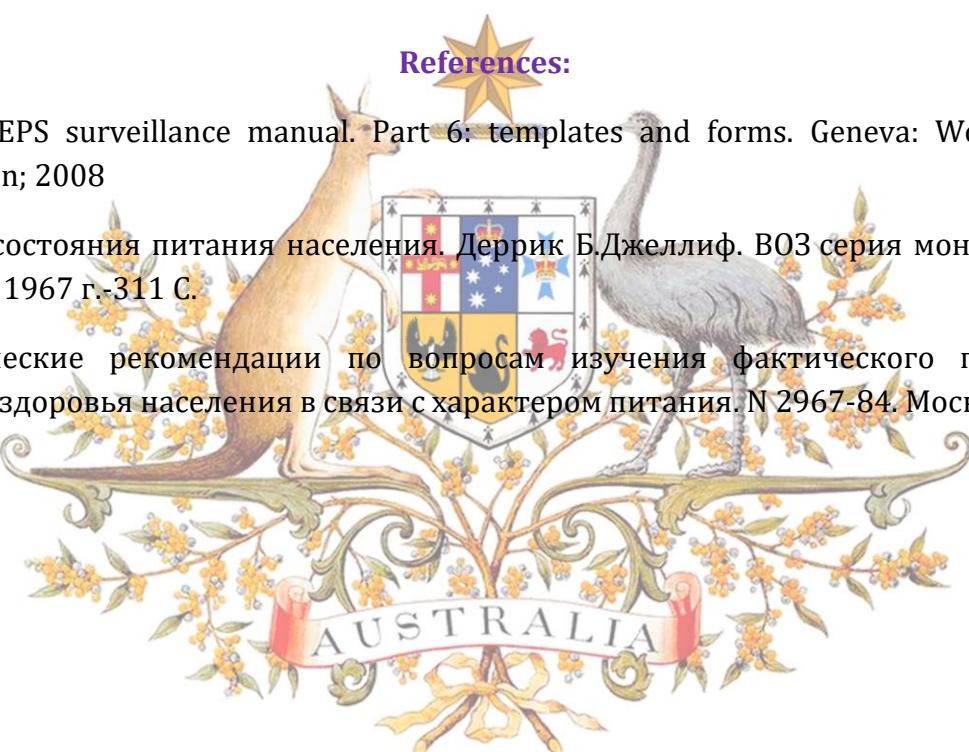
### Выводы:

1. В предлагаемых нормах питания содержания белков в рационах увеличилось на 25-27% (с 75,0±6,0 гр до 107,0±5,0 гр у мужчин и 101,5±5,0 гр у женщин), содержания жиров повысился на 10-15% (с 69,5±3,2 гр до 79,0±4,0 гр у мужчин и 73,0±4,5 гр у женщин). В

результате чего БЦР (биологическая ценность рационов) повысился с 57,0% до 71,0% у мужчин и 73,0% у женщин.

2. В результате коррекции рационов питания лиц содержащихся в ИТК, занятых на работах с тяжелыми и вредными условиями труда, путем замены хлеба из смеси муки ржаной обдирной и пшеничной 1 сорта существовавшее в советскую эпоху, хлебом более высокой биологической ценности т.е. из муки пшеничной 2 и 1 сортов, включением бобовых (для применения национальных блюд), добавлением 100 мл молока в день, увеличении овощей на 10-15% БЦР повысился с 62,0% на фактическом фоне питания до 72,0% у мужчин и 74,0% у женщин.

3. На измененном фоне питания достигнуто повышения содержания витамина С по всем контингентам УИН в зимне-весеннем сезоне на 25-30%, и в летне-осеннем сезоне на 35-40%, благодаря включению в рационы питания свежей зелени и овощей.



### References:

1. WHO STEPS surveillance manual. Part 6: templates and forms. Geneva: World Health Organization; 2008
2. Оценка состояния питания населения. Деррик Б.Джеллиф. ВОЗ серия монографий N 53.Женева 1967 г.-311 С.
3. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания. N 2967-84. Москва,1984 г.-113 С.