

VI МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «АРКТИЧЕСКИЙ ВЕКТОР: «ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В АРКТИКЕ»

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ АРКТИКИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ



Фаузер Виктор Вильгельмович,
доктор экономических наук, профессор,
заведующий лабораторией демографии
и социального управления
ИСЭ и ЭПС ФИЦ Коми НЦ УрО РАН
fauzer.viktor@yandex.ru;
<http://vvfauzer.ru>

г. Якутск, 25 сентября 2024 г.

Север и Арктика в пространстве России

2024 год



1 – Мурманская область, 2 – Республика Карелия, 3 – Ненецкий автономный округ (АО), 4 – Архангельская область, 5 – Республика Коми, 6 – Пермский край, 7 – Ямало-Ненецкий АО, 8 – Ханты-Мансийский АО, 9 – Тюменская область, 10 – Красноярский край, 11 – Томская область, 12 – Республика Алтай, 13 – Республика Тыва, 14 – Республика Саха (Якутия), 15 – Иркутская область, 16 – Республика Бурятия, 17 – Забайкальский край, 18 – Амурская область, 19 – Чукотский АО, 20 – Магаданская область, 21 – Хабаровский край, 22 – Приморский край, 23 – Сахалинская область, 24 – Камчатский край

Постановка проблемы

Интерес к локальным традициям питания связан с формированием культурно-бытовых особенностей этнографических групп, изучение которых позволяет определить способы адаптации к природно-климатической зоне проживания, так как стратегия в вопросах питания, сложилась под воздействием:

- природно-географического фактора
- климатического
- хозяйственно-экономического фактора
- а также обусловлена этническими стереотипами в отношении пищи



Постановка проблемы

В основе каждой национальной кулинарии лежат два главнейших фактора:

- набор исходных продуктов и способы их обработки. Эти два фактора тесно связаны друг с другом
- набор исходных продуктов определяется тем, что дают природа и материальное производство – земледелие, животноводство, разнообразные промыслы



Это означает, что на специфические особенности национальных кухонь влияют географическое положение страны, климат, экономические условия

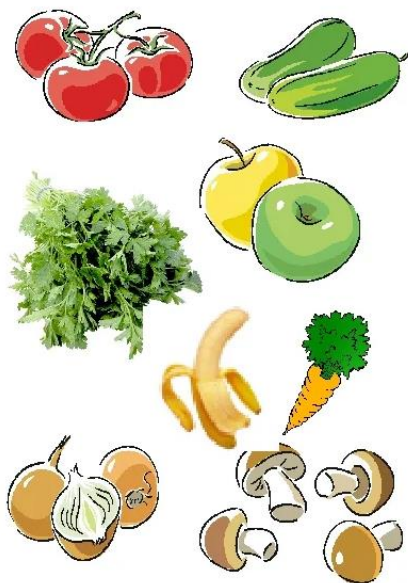


Какую роль играет еда в нашей жизни?

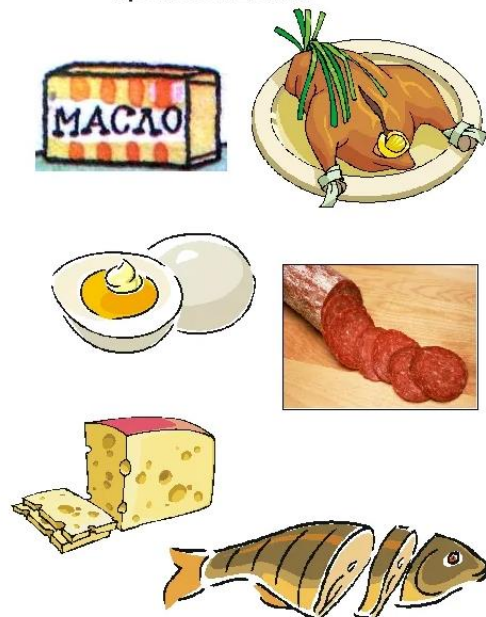
Основное назначение пищи – быть источником энергии, возобновляемых материалов и «строительного материала» для организма, однако, немаловажным в питании человека является и фактор получения удовольствия (удовлетворение голода) от еды

Обычно пища делится по происхождению на растительную и животную

Продукты
растительного
происхождения



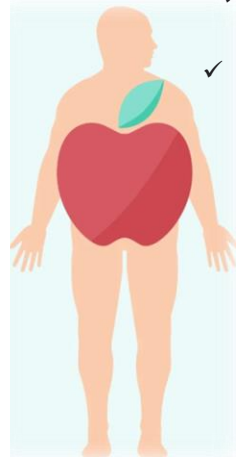
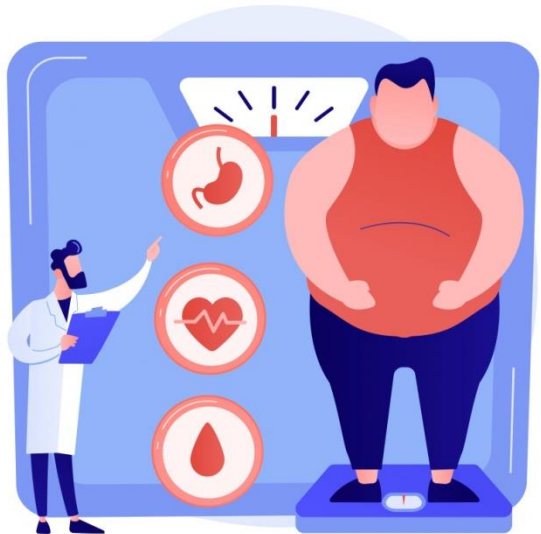
Продукты
животного
происхождения



Какие болезни могут возникнуть из-за неправильного питания?

Неправильное питание является фактором риска:

- ✓ болезней обмена веществ
- ✓ болезней органов пищеварения
 - ✓ сахарного диабета
 - ✓ ожирения
 - ✓ кариеса зубов
 - ✓ анемий
- ✓ злокачественных новообразований
- ✓ артериальной гипертензии, инфаркта



Что произойдет, если человек будет неправильно питаться?

- ✓ Неправильное питание переполняет наш организм токсинами
- ✓ Оно нагружает его лишней работой



- ✓ Сердцу приходится затрачивать больше усилий для того, чтобы качать кровь; дыхательная система также получает дополнительную нагрузку

Вредные продукты

Продукты, которые могут нанести наибольший вред (особенно если их употреблять в неограниченном количестве):

- ✓ жареная и острая пища
- ✓ соль
- ✓ сахар
- ✓ майонез
- ✓ растительные масла
- ✓ консервы
- ✓ полуфабрикаты
- ✓ химические напитки
- ✓ искусственные жиры
- ✓ рафинированная белая мука высших сортов



Питание и смертность



Лауреат Нобелевской премии **Мечников Илья Ильич** полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет

Около 63% смертей в России связаны с болезнями, вызванные плохим питанием, а распространенность ожирения среди женщин в 2-2,5 раза выше, чем среди мужчин»

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый шестой житель Земли умирает от рака, где примерно в трети случаев болезнь развивалась из-за неправильного питания

Питание и смертность

В Израиле, по результатам исследования, самый низкий показатель смертности, связанный с питанием, – 89 на 100 тысяч смертей

За ним следуют Франция, Испания и Япония. Великобритания заняла 23-е место с 127 случаями на 100 тысяч смертей, США – 43-е (171)

Самый высокий уровень смертности оказался в Узбекистане – 892 на 100 тысяч

В России 291 летальный исход на 100 тысяч человек



Факторы, влияющие на здоровье человека

- ✓ Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве **основных четыре производные**
- ✓ Впоследствии эти выводы были принципиально подтверждены и применительны к нашей стране:



**образ жизни
50-55%**



**окружающая
среда 20-25%**



**генетический
фактор 15-20%**



**медицинское
обслуживание 8-10%**

Что положительно влияет на здоровье человека?

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие:

- ✓ режим труда и отдыха
- ✓ **рациональное питание**
- ✓ здоровый сон
- ✓ активная мышечная деятельность
- ✓ закаливание организма
- ✓ профилактика вредных привычек
- ✓ знание требований санитарии и гигиены
- ✓ учет экологии окружающей среды
- ✓ культура межличностного общения



Север в демографическом пространстве России

Север в демографическом пространстве России представлен тремя группами населения:

1. старожильческое население и мигранты первого поколения 13 северных субъектов, относимых к районам Крайнего Севера полностью и 11 субъектов, относимых частично

2. статусные северные этносы: алтайцы, буряты, карелы, коми, тувинцы и якуты

3. коренные малочисленные народы Севера, Сибири и Дальнего Востока, включающие 40 этносов



Питание КМНС

Традиционное питание для коренных жителей не только набор неких пищевых продуктов, но и неотъемлемый элемент культуры кочевых народов, средство профилактики и лечения, важнейший фактор повышения уровня адаптации к условиям Арктики



Вести кочевой образ жизни в тундре, проживать в чуме, где большую часть суток сохраняется отрицательная температура воздуха, очень трудно, если нет возможности придерживаться традиционного типа питания

Традиционная пища коренных народов

Исследования последних десятилетий установили, что традиционная пища коренных народов подвержена загрязнению вследствие не подвластных местному контролю действий

Имеет место тревога по поводу радиоактивных осадков после испытаний в атмосфере. Это привело к «загрязнению мяса северного оленя» и стало опасным употреблять его в пищу



Это заставило общество обратить внимание и на другие загрязнители, способные влиять на состояние промысловых видов (например, нефтяные разливы)





Впервые у коренных малочисленных народов Севера ученые зарегистрировали случаи ожирения, заболевания сахарным диабетом. **Причиной стал рацион питания**



Кочевники стали вдвое меньше есть мяса северного оленя и рыбы, жители тундры стали питаться, так называемыми, сублимированными продуктами

Питание у детей и здоровье

Прослеживается связь между питанием и здоровьем детей, проживающих в школах-интернатах

Анализ показал, что в школах-интернатах и общедоступных предприятиях питания в меню присутствует всего **4-8% национальных блюд**

Большая часть продукции представляет собой блюда из привозного сырья, приготовленные по стандартным технологиям, разработанным и утвержденным для территории всей страны

Такое положение дел отрицательно сказывается на состоянии здоровья коренных жителей Севера



...

Были разработаны рекомендации по сбалансированному питанию для коренных малочисленных народов Севера за счет местной сырьевой базы

Прежде всего это касается мяса северного оленя, химический состав и биологическая ценность которого чрезвычайно высокая



Местную сырьевую базу также составляет рыба, которая богата жирорастворимыми витаминами и полинасыщенными кислотами омега-3

В рационе обязательно должна присутствовать северная ягода, которая содержит в несколько раз больше витаминов и микроэлементов по сравнению с ягодами средней полосы



Модель питания у саха (якутов)

Для якутов характерны два варианта использования биологических ресурсов в питании:

I – преобладание мясной и молочной пищи, круглогодичное озерное и речное рыболовство, растительная пища

II – у коренных малочисленных народов Севера преобладание мясной пищи, употребление рыбы в определенные сезоны года и растительная пища

Основными правилами традиционного питания северных народов являются **свежедение, сыроедение и сезонность**

Разнообразие, объем, качество потребляемых продуктов (мяса, рыбы, растительной пищи), а также способов их приготовления менялись в зависимости от времени года и цикла хозяйственной деятельности, т.е. в зависимости от сезона года менялись структура питания и пищевое поведение



Модель питания у коми (зырян)

Для коми (зырян) была характерна единая зерново-мясомолочная модель питания с включением продукции **промыслов** и **дикоросов**. Углеводная компонента питания практически не имела локальных отличий, а различия в белковой компоненте у разных этнографических групп проявлялись в составе промысловой продукции

Существовавшая единая модель питания имела локальные традиции, напрямую связанные с экологической нишей обитания, что можно рассматривать как способ адаптации к природной среде



Обеспечение питанием полярников-папанинцев

Требования папанинской экспедиции к питанию были жесткие – в сутки каждый житель Северного полюса должен был потреблять около **7 тыс. калорий**, при этом еда должна была содержать в себе достаточное количество витаминов и в первую очередь витамина С



До середины 1930-х гг. и советские, и заграничные полярники в первую очередь полагались на привычный сухой паек: в него входили шоколад, консервы и копчености. Однако такой рацион быстро приедался

Обеспечение питанием полярников-папанинцев

Всего для экспедиции «Северный полюс-1» специалисты Института инженеров общественного питания создали около 40 видов концентратов – каждый из них требовалось лишь опустить в кипящую воду на 3-5 минут

За временем, которое требовалось на приготовление концентрата, Иван Папанин в лабораториях института лично следил с хронометром



В основном это были вполне традиционные блюда – борщи, щи, каши, компоты, мясные и куриные котлеты. Были даже концентраты, которые должны были заменить собой свежие овощи, а на десерт, помимо привычного шоколада, полярники могли получить, например, рисовый пудинг



Обеспечение питанием полярников-папанинцев

Однако ориентируясь на специфические запросы людей, живущих в арктических условиях, инженеры питания создали и совершенно новые блюда

Так, на станцию с папанинцами отправились сдобные сухарики, на 23% состоявшие из мяса, и «солончатый шоколад с примесью мясного и куриного порошка»



Имелись в запасе и обязательные витаминные конфеты и таблетки



Чтобы понять, какие из уже существующих продуктов лучше всего подходят под поставленные задачи, был проведен целый ряд экспериментов – один из них, в частности, показал, что из всех сыров лучше всего к северным условиям приспособлен плавленый.

Рацион разрабатывался из расчета, что каждый из четырех участников экспедиции будет питаться 3-4 раза в день

Рацион полярников

Завтрак, обед, полдник и ужин каждого зимовщика состояли из 3-4 блюд

- ✓ **Завтрак:** кофе, паюсная икра, натуральный омлет, сухари белого хлеба с мясом
- ✓ **Обед:** борщ с копченой грудинкой, котлеты мясные с горошком, фруктовый компот, хлеб
- ✓ Между обедом и ужином – **полдник:** чай, витаминные конфеты, сухари, свиное сало
- ✓ На **ужин** жители Северного полюса получали: бефстроганов, рисовый пудинг, шоколад и сухари с мясом



Чем кормят за колючкой? Что полагается по закону?

Существуют специальные нормы, регламентирующие питание в СИЗО и исправительных колониях (ИК). Они утверждены Постановлением Правительства РФ от 11 апреля 2005 г. № 205, однако с тех пор существенно изменились



Согласно существующим нормативам и Порядку организации питания осужденных, подозреваемых и обвиняемых, содержащихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы, утвержденному Приказом ФСИН от 2 сентября 2016 г. № 696, **каждый осужденный должен получать полноценное трехразовое питание за государственный счет**



Если организовать полноценное питание не представляется возможным (например, на этапе), заключенным выдают эквивалентный сухпай



Чем кормят за колючкой? Что полагается по закону?

Для несовершеннолетних, содержащихся в воспитательных колониях, беременных и кормящих женщин, инвалидов и других лиц, нуждающихся в усиленном питании, эти нормы увеличены и изменены в пользу продуктов с высоким содержанием белков, жиров и **ВИТАМИНОВ**



Нормы устанавливаются для всех учреждений ФСИН, так что заключенных от Калининградской области до Сахалина должны кормить одинаково неплохо



Чем кормят за колючкой? Что полагается по закону?

Аналогичные нормативы для СИЗО устанавливаются Приказами Минюста 17 сентября 2018 г. № 189 и от 24 сентября 2020 г. № 217

В нормативных документах четко прописано, сколько и каких продуктов должен получать осужденный в день. Нормы эти не так уж и малы: например, взрослый мужчина, помещенный в ИУ, должен съесть в день не менее:

- ✓ 90 г мяса
- ✓ 100 г рыбы
- ✓ 550 г картофеля
- ✓ 250 г других овощей
- ✓ 550 г черного и белого хлеба



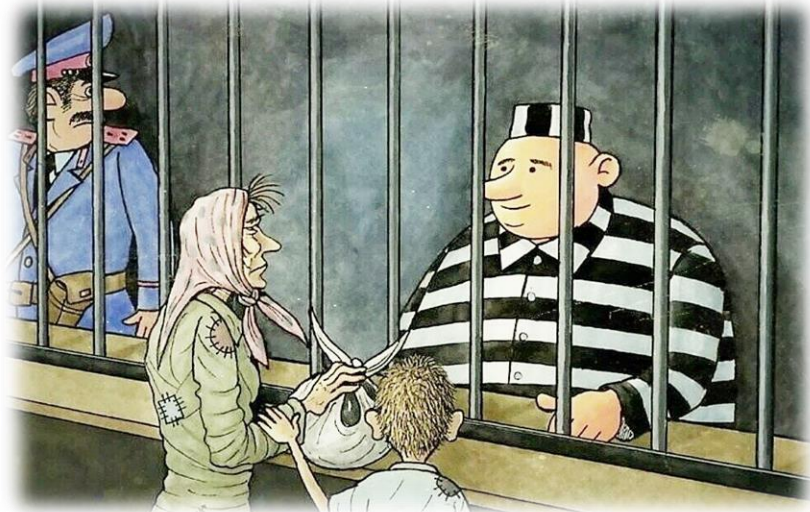
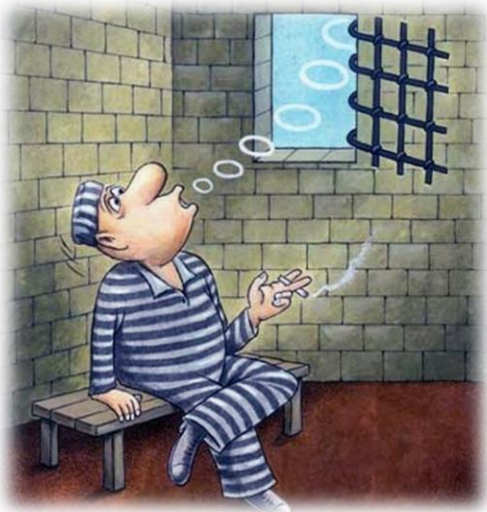
Меню «за колючкой»: что говорят нормативные акты?

Согласно новым нормативам, на завтрак, составляющий 30% от общесуточной калорийности, осужденным полагается **молочная каша, овощной гарнир, хлеб, сладкий чай**

На долю обеда приходится 40% от общего количества калорий

Остаток калорий приходится на ужин, который должен представлять собой **рыбное блюдо с гарниром, хлеб и сладкий чай**

Что интересно, прописано и **требование о разнообразии**. То есть теперь в меню не может стоять рисовый суп и рисовая каша в один день. Супы должны готовиться не на воде, а на бульоне, вторые блюда – существовать минимум в двух видах (жареном и тушеном). И все это обязательно должно быть горячим!



Каждому осужденному в день полагается:

- ✓ 300 г супа (обычно рассольник, щи, уха)
- ✓ 60 г холодных закусок
- ✓ 200 г гарнира
- ✓ 250 г каши
- ✓ 100 г мясного или рыбного блюда
- ✓ 200 г напитка
- ✓ 150-200 г свежих фруктов

Подведем итоги

1. Основными причинами смертности в регионах российской Арктики являются болезни, вызванные плохим, несбалансированным питанием



2. Неправильное питание является фактором риска: болезней обмена веществ, болезней органов пищеварения, сахарного диабета, ожирения, кариеса зубов, анемий, злокачественных новообразований, артериальной гипертензии и инфаркта



3. Основными факторами обеспечения здоровья являются: образ жизни, окружающая среда, генетический фактор и медицинское обслуживание. К одному из наиболее важных факторов здорового образа жизни, является рациональное питание



Спасибо за внимание!

