

Фитохимический индекс как интегральный показатель оценки питания

Александра Сергеевна Локтина

Кировская область, г. Киров

КОГОАУ ЛЕН, 10 «а» класс

Научный руководитель - к.м.н., доцент Частоедова Ирина Александровна

заведующая кафедрой нормальной физиологии

Кировского ГМУ

Киров

Глобальное исследование Института здоровья Nutrilite выявило, что большинству людей по всему миру следует увеличить потребление фруктов и овощей, по крайней мере, в два раза, чтобы достичь минимума, рекомендованного Всемирной организацией здравоохранения – пять порций или 400 грамм в день. Разница между рекомендованной и фактической порциями фруктов и овощей показывает, что большинство не получает достаточного количества фитонутриентов и органических веществ, необходимых для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Полноценное формирование организма ребёнка зависит от множества внешних факторов, среди которых важную роль отводится питанию. Сбалансированное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости, нормального физического и психического развития. Имеются данные о том, что большинство школьников старших классов употребляют свежие овощи, фрукты, соки 2-3 раза в неделю, причем в процессе обучения доля таких подростков возрастает, особенно среди юношей. К окончанию школы только 22,4% учащихся употребляют свежие фрукты, соки, овощи в соответствии с рекомендациями ВОЗ. В последние годы показано, что риск развития ряда хронических заболеваний ниже у лиц, в диете которых существенное место занимают овощи и фрукты. Данный эффект связывают с высоким содержанием в овощах и фруктах витамина С, различных каротиноидов, включая ликопин.

Цель исследования: определение фитохимического индекса для оценки калорийности рациона и содержания биологически важных компонентов пищи - фитохимических веществ.

Методы и приемы, которые использовались в работе: у 52 учащихся (девочек – 32, мальчиков – 20) в возрасте 14 – 18 лет КОГОАУ ЛЕН провели анкетирование о частоте потребления фитонутриентов, анализ рационов питания.

Результаты работы позволяют сделать **выводы о том, что** в суточном рационе питания девочек при нормальном содержании углеводов недостаток белков и углеводов, у мальчиков в рационе питания отмечался также как и у девочек дефицит углеводов, но избыток жиров. Средняя суточная калорийность рациона как у мальчиков, так и у девочек ниже нормы.

У большинства школьников продукты, содержащие фитонутриенты присутствуют в рационе питания не чаще 3-4 раз в неделю. Среднее значение фитохимического индекса у исследуемых лиц соответствует норме, но у трети школьников этот показатель ниже нормы.