

ПРИМЕНЕНИЕ ИНДЕКСОВ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Питание является одним из важных факторов здоровья человека. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, необходимыми для регулирования обменных процессов, роста, восстановления. Современной наукой сформулированы принципы здорового питания, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний. В этом плане важно обеспечить соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энерготратам, а также соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макро- (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микро-нутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества). Существует несколько подходов к оценке рациона питания, основанных на рейтинговой системе. Одни из них представляют собой количественный учет определенных нутриентов, другие – дифференцируют пищевые продукты на полезные и неполезные по присутствию в них разных химических веществ, третьи – используют систему продуктов-индикаторов адекватности и ограничения. Например, концепция гликемического индекса, которая была изобретена Дэвидом Дженкинсом и его коллегами в 1981 году в Университете Торонто. Гликемический индекс – это показатель того, насколько быстро пища при переваривании превращается в глюкозу. Он сравнивает доступные углеводы в продуктах, чтобы получить численный (в граммах), основанный на фактических данных индекс уровня сахара в крови после приема пищи [1].

В супермаркетах Канады и США с 2006 г. используется программа «Путеводные звезды», которая затем распространилась на государственные школы, колледжи и больницы. Это – запатентованная система оценки пищевых продуктов, которая с помощью научного алгоритма анализирует продукты на основе плотности питательных веществ. Пищевым продуктам приписывают витамины, минералы, пищевые волокна, цельные зерна и омега-3 жирные кислоты, и дискредитируют насыщенные жиры, транс-жиры и добавленный натрий (соль) и сахар. Оцениваемые продукты помечаются одной, двумя или тремя звездами, при этом три звезды присваиваются лучшему рейтингу [1].

Часто в разных источниках научной литературы встречается подход к оценке рациона питания называемый «Индексы качества пи-

тания, ИКП» (Diet Quality Index, DQI) или «Индексы здорового питания, ИЗП» (Healthy Eating Index, HEI). В настоящее время известно более 25 разновидностей ИКП. Впервые конструкция ИЗП, как разновидности ИКП, была опубликована в США в 1995 г. и состояла из 10 компонентов-индикаторов:

- 5 компонентов – индикаторы адекватности (рациональности) потребления (зерновые, овощи, фрукты, молоко и мясные продукты);
- 4 компонента – индикаторы ограничения (умеренности) потребления (потребление в % калорийности рациона общего жира, насыщенных жирных кислот (НЖК) и абсолютные величины потребления холестерина и натрия (Na) – критически значимые факторы риска;
- 1 компонент – разнообразие пищи.

Распределение величин потребления каждого компонента оценивается от 0 до 10 баллов. После расчета оценки в баллах каждого из 10 индикаторов-компонентов путем суммирования каждой оценки рассчитывается интегральный ИЗП (от 0 до 100 баллов) [2].

По мнению ученых ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Москва) ИКП учитывает 4 ключевых фактора здорового питания:

- адекватность потребления самых значимых продуктов питания, то есть, насколько рацион человека соответствует его потребностям;
- разнообразие рациона;
- умеренность в еде, то есть сколько человек съедает пищи при его потребностях;
- сбалансированность рациона в целом [3].

В заключение следует отметить, что применение ИКП может помочь каждому в выборе подходящих пищевых продуктов, а также усовершенствовать составление меню в организациях общественного питания, в университетских и школьных столовых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score [Электронный ресурс]/ The American Journal of Clinical Nutrition. – Минск, 2023. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523296306>. – Дата доступа: 26.03.2023.
2. Kennedy E.T., Ohls J., Carlson S., et al. The Healthy Eating Index: design and applications. J Am Diet Assoc. 1995; 95: 1103–8.
3. Индексы качества питания [Электронный ресурс]/ Факторы здорового питания. – Минск, 2023. – Режим доступа: <https://ion.ru>. – Дата доступа: 26.03.2023.