

«Сейфуллин оқулары – 18(2): «XXI ғасыр ғылыми - трансформация дәуірі» халықаралық ғылыми - практикалық конференция материалдары = Материалы международной научно-практической конференции «Сейфуллинские чтения - 18(2): «Наука XXI века - эпоха трансформации». - 2022.- Т.І, Ч.ІІ.- Б. 69-71.

ЖАСТАРАР АСЫНДАҒЫ ЕТ ЖӘНЕ БАЛЫҚ ӨНІМДЕРІН ТҰТЫНУ ЖИІЛІГІН БАҒАЛАУ

Ахметова В.Ш., т.ғ.м.

С. Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университеті, Астана қ.

Адам денсаулығын жақсартудың маңызды рөлінің бірі- дұрыс тамақтану. Дұрыс тамақтануға деген қызығушылық күннен-күнге артып келуде, дегенмен дұрыс тамақтанудың анықтамасы тұтынушыларға әрдайым түсінікті бола бермейді [1]. Ашығу мен тамаққа қанығу сезіміне байланысты адамдар тамақты тұтынуды реттейді. Сонымен қатар, тамақ эмоционалды жағдайларға реакция ретінде және әлеуметтік байланыстарды құру үшін де қолданылады [4].

Соңғы жылдары сау деп саналатын тұтыну тенденциялары маңызды бола бастады. Тамақтану әдеттерінің жақсару дәрежесі экономикалық детерминанттарға, тағамның қол жетімділігіне, біліміне, көзқарасы мен сенімдеріне байланысты елдер мен географиялық аймақтарға байланысты өзгереді [3]. Аспаздық дәстүрлер, сонымен қатар ұлттық деңгейде тамақтану әдеттерін анықтайтын маңызды факторлар болып табылады.

Қазақстанда дәстүрлі тағамдардың маңызды ингредиенттерінің бірі ет және сүт өнімдері болып табылады. Көшпенді халықтардың тамақтану мәдениеті мен қазақ халқының тамақтану мәдениеті бірегей болып келеді және оны халқымыздың едәуір бөлігі әлі күнге дейін ұстанады.

1992-2000 жылдары ең көп тұтынылатын мал өнімдері: сүт (75%), одан кейін ет (20%) және жұмыртқа (5% - дан аз) болды [2].

Қазіргі уақытта ет және ет өнімдерінің адам рационындағы рөлі кеңінен талқылануда [3]. Соңғы онжылдықта қызыл және өңделген етті көп тұтыну бірқатар жұқпалы емес аурулардың, соның ішінде 2 типті қант диабеті (қант диабеті), жүрек-тамыр аурулары және қатерлі ісіктің кейбір түрлері, сондай-ақ мерзімінен бұрын өлім қаупінің жоғарылауымен байланысты деп айтылуда [3]. Сонымен қатар, әлемдік ет өндірісі мен тұтынудың артуы қоршаған ортаға теріс әсер етеді, әсіресе әртүрлі елдердегі бірнеше маркетингтік зерттеулер ет тұтынуды, әсіресе қызыл түстерді азайтудың және оны кем дегенде ішінара құс етімен және өсімдік негізіндегі ет аналогтарымен алмастырудың жалпы тенденциясы құрылып келеді. [1-3].

Соңғы 50 жыл ішінде әлемде балықты жалпы тұтыну өскен кезде, бұрынғы Кеңес Одағының кейбір елдері балықты аз тұтынуға бейім [4]. Балықты тұтыну әдетте дұрыс тамақтанумен байланысты, өйткені балық ұзақ тізбекті полиқанықпаған май қышқылдарының N-3 (N-3 PUFA), D дәрумені,

бірқатар минералдар мен жоғары сапалы ақуыздың негізгі диеталық көзі болып табылады. Қазақстан тұрғындары басқа Азия елдерінен айырмашылығы, балыққа қарағанда көбірек ет тұтынады. Мысалы, 9-10 жас аралығындағы балалардың балықты тұтынуы ақуыздың жалпы тұтынылуының 2% құрады, ал ет үшін – 43% .

Дұрыс тамақтанбау, оның ішінде фаст-фуд, қант және тұзды тағамдарды шамадан тыс тұтыну жасөспірімдер мен жастар арасында жиі кездеседі . Бұл семіздік, жүрек-тамыр аурулары және 2 типті қант диабеті сияқты созылмалы аурулардың даму қаупінің жоғарылауына әкелуі мүмкін. Жасөспірімдер мен жастардың денсаулығын қорғауға қазіргі таңда маңызды мәселелердің бірі- денсаулығын жақсарту және болашақта жұқпалы емес аурулардың пайда болу қаупін азайту тұрғысынан пайдалы.

Бұл зерттеудің мақсаты Қазақстандағы жастардың тағамдық әдеттерін зерттеу болды. Атап айтқанда, Қазақстанның түрлі өңірлеріндегі университеттер студенттері арасында ет пен балықты тұтыну жиілігіне назар аударылды.

Тұтыну жиілігі және әлеуметтік-демографиялық факторларға байланысты ет пен балықты тұтыну бойынша бағалау, тұтыну жиілігі туралы сауалнама негізінде жүргізілді. Піскен ет, өңделген ет, тауық еті мен балықты тұтынуға қатысты келесі тағамдар енгізілді: Ірі қара мал еті, жылқы еті, қой еті, ешкі еті және шошқа еті, қайнатылған немесе қуырылған құс еті кірді; өңделген ет өнімдеріне шұжықтар мен салями кірді; балық пен теңіз өнімдерін тұтынуға лосось, тұқы және алабұға түрлері кірді., сондай-ақ моллюскалар мен шаян тәрізділер де сауалнамаға енгізілді. "Басқа түрлер" жауабы ет және балық санаттары үшін де енгізілді. Деректер Google Surveys көмегімен жасалған онлайн-сауалнама арқылы жиналды.

Әрбір тағам өнімі үшін қатысушыларға мынадай жиілікті таңдау ұсынылды: 1) күн сайын; 2) аптасына 4-6 рет; 3) аптасына 2-3 рет; 4) аптасына бір рет; 5) айына 2-3 рет; 6) айына бір рет; 7) айына бір реттен кем; 8) ешқашан. Содан кейін жауаптар үш санатқа бөлінді: I) аптасына 4-7 рет; II) аптасына 1-3 рет; III) аптасына бір реттен аз. Аптасына тұтыну мөлшері (аптасына бір рет саны * 150) ретінде бағаланды, өйткені Қазақстанда ет пен балықтың әрбір порциясы 150 г құрайды. Сауалнамада тұрғылықты жері, жасы, жынысы, бойы, салмағы және ата-анасының білімі де өз бетінше көрсетілген. Аймақтар бойынша: Солтүстік (Қостанай, Петропавл, Көкшетау, Щучинск қалалары); Шығыс (Павлодар, Семей, Екібастұз), Орталық (Нұрсұлтан, Қарағанды), Оңтүстік (Алматы, Түркістан, Шымкент) және Батыс (Ақсай, Орал, Ақтөбе) болып бөлінді.

Дене салмағының индексі (BMI) салмақ пен өсу туралы жеке мәліметтер негізінде есептеліп жіктелді (кг/м²), I) жеткіліксіз салмақ (<18,5 кг/м²), II) қалыпты салмақ (18,5-24,9 кг / м²), III) артық салмақ (25,0-29,9 кг/м²) және IV) семіздікпен ауыратындар (≥30 кг/м²).

Тамақтану жиілігі бойынша онлайн-сауалнамаларды толтыру Қазақстанның 5 өңіріндегі ірі университеттердің студенттеріне электрондық пошта арқылы және WhatsApp топтары арқылы жіберілді. Қатысушыларға

зерттеудің мақсаты мен ұзақтығы, деректерді қорғау және оларды сақтау туралы ақпарат берілді. Зерттеу тамақ өнімдерін тұтыну туралы сұрақтарды қамтыды. Және құпия, жеке деректерді өңдеу қарастырылмады. Зерттеуге қатысу ерікті және анонимді болды. Зерттеуде пайдаланылған сауалнама жауаптарының ешқайсысында қандай да бір адамды анықтау, бақылауға немесе пайдалануға болатын ақпараттар жоқ.

Деректер 2021 жылдың мамыр айында жиналды. Зерттеуге барлығы 1069 жас қатысты. Оның ішінде 83 қатысушы (7,6%) барлық қажетті деректерді толтыра алмады. Зерттеуге 16 жастан 30 жасқа дейінгі 986 қатысушының жауаптары кірді, олардың орташа мәні 20,8 (стандартты ауытқу 2,3). Іріктеме 752 әйелден (76%) және 234 ер адамнан (24%) тұрды.

Сауалнама деректері excel файлына экспортталды және кодталды. Қатысушылардың барлық сенімді жауаптары деректерді талдау үшін қарастырылды. Деректер SAS 9.4 нұсқасымен талданды (SAS Institute Inc., Кэри, Солтүстік Каролина, АҚШ). Сипаттамалық статистика категориялық айнымалылардың абсолютті және салыстырмалы жиіліктерін анықтау үшін қолданылды. Респонденттер өздері хабарлаған (пайызбен көрсетілген) ет пен балық тұтыну жиілігінің аймаққа, жынысқа, әке мен аналардың біліміне байланысы бағаланды.

Нәтижелері. Зерттеу сипаттамасы және ет пен балықты тұтыну жиілігі.

Бес аймақтың әрқайсысынан қатысушылардың негізгі әлеуметтік-демографиялық сипаттамалары қарастырылды. Сауалнамаға ең көп қатысқан Қазақстанның Орталық өңірінен алынды (39%). Қатысушылар арасында ер адамдарға қарағанда, әйел адамдар белсенді болды (76%). Сонымен қатар, қатысушылардың 17% - ы салмағы аз санатқа жатқызылды, ал 12% - ы артық салмақ немесе семіздікке шалдыққан.

Зерттеу нәтижесі бойынша келесі мәліметтерге қол жеткізілді: 986 адамнан алты қатысушы (0,6%) ешқашан ет жеген емес. Қатысушылардың шамамен 24% - ы күн сайын ет жейді. Қатысушылар арасында жиі қолданылатын ет түрлері ол- сиыр еті мен құс еті, одан кейін жылқы мен қой еті болды. Шошқа еті мен ешкі еті аз тұтынылды. Орташа алғанда, қатысушылар аптасына 2,4 рет сиыр етін, аптасына 1,6 рет құс етін, аптасына бір рет жылқы еті мен қой етін, аптасына 0,3 рет шошқа етін және аптасына 0,2 рет ешкі етін тұтынған. Респонденттердің 77% және 67% ешқашан шошқа еті мен ешкі етін жеген емес. Піскен ет қуырылған етке қарағанда аптасына 1,8 рет, жиі тұтынылған.

Балық пен балық тағамдарын тұтыну жиілігі етпен салыстырғанда төмен болды. Қатысушылардың ішінде 88 (9%) ешқашан балық пен теңіз өнімдерін жеп көрмеген, ал қатысушылардың 77% - ы айына бір реттен аз балық пен теңіз өнімдерін тұтынған. Зерттеу сауалнамасына қатысушылардың тек 8,6% - ы балықты аптасына 2-3 рет жиілікпен тұтынатындары туралы хабарлады.

Қорытынды. Қазақстанның әртүрлі аймақтарындағы университет студенттері арасында еттің жалпы тұтынылуы Қазақстанда ұсынылатын тұтынадан (аптасына 1500 г) төмен болды, бірақ Солтүстік Еуропа елдерінде

ұсынылатын тұтыну нормасынан екі есе жоғары (аптасына 500 г). Осы сауалнама қатысушылардың шамамен 24% - ы күн сайын ет тұтынатындығын, көбінесе сиыр еті мен құс етін, одан кейін жылқы мен қой етін тұтынатындығын көрсетті. Тағы бір маңызды мәселе-қатысушылардың балық пен теңіз өнімдерін аз тұтынуы туралы ақпарат алынды. Балық пен балық өнімдерін тұтыну дұрыс тамақтанудың ажырамас бөлігі болып табылады. Зерттеуге қатысушылардың тек 8,6% - ы ғана аптасына шамамен балықты тұтыну жөніндегі ұсынымдарға сәйкес, балықты 270г. кем емес тұтынып отырғандарын хабарлады. Осы мәліметтерге сүйене отырып, ет пен балықты тұтыну аймақтық, жыныстық және жас ерекшеліктеріне байланысты екенін көрсетеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Альджанова Н., Борбасова К. және Рысбекова С. Семиотикалық киіз үй, киім және тамақтану әдеттерін талдау, қазақтың дәстүрлі мәдениеттері / Халықаралық сыни журнал. Мәдениеттану, -2016. -№14 (1).- 27-36 б.
2. Ахметова В.Ш., Машанова Н.С., Муканова А.Б. Мектепте тамақтануға арналған сүтқышқылды жеңіл тағам технологиясын жасау [Текст] / Научный журнал «Вестник» Национальный Евразийский Университет им. Л. Гумилева, - 2017. -№6(2). – Б.167-171.
3. Ахметова В.Ш., Машанова Н.С., Аминова А. Перспективы развития колбасных изделий лечебно-профилактического направления [Текст] / IX–студенческая международная научная конференция «Студенческий форум-17»
4. Venera Akhmetova, Yuriy Balji, Yelena Kandalina, Ainara Iskineyeva, Akmaral Mukhamejanova, Akmaral Baspakova, Yassin Uzakov, Kuralay Issayeva and Galia Zamaratskaia, Self-reported consumption frequency of meat and fish products among young adults in Kazakhstan Nutrition and Health 1–10.