



Сабри Бромэж, Монголын Эрүүл Мэндийн Үүсгэл НҮТББ (МНИ)-ийн судлаач

Сабри Бромэж нь Харвардын их сургуулийн эрүүл мэндийн сургуулийн хоол хүнс тэжээлийн тэнхимд хүнс тэжээл, эпидемологийн чиглэлээр докторын зэрэг горилж байгаа ба үйлдвэржиж буй орнуудын хүн амын хүнс тэжээлийн дутагдал, түүнд эерэгээр нөлөөлөх аминдэм, кальцийн үүргийг голлон судалдаг. Тэрбээр 2012 оноос МНИ байгууллагын судалгааны багтай хамтарч ажиллаж эхэлсэн ба одоогоор Монголын хүн амын хэрэглэж буй хүнсний хэрэглээ түүнд агуулагдах аминдэмийн талаар судалж байна.

Тус нийтлэлийг монгол хэлнээ хөрвүүлэн орчуулсан МНИ байгууллагын ажилтан А. Чулуун-Эрдэнэ болон Т. Түмэнжаргал нарт баярлаж буйгаа илэрхийлье.

БУРУУ ХООЛЛОЛТЫН ХОР УРШИГ ХЭМЖЭЭЛШГҮЙ ИХ

Хоол хүнс, шим тэжээл нь биологийн болон анагаах ухааны үүднээс олон талын ач холбогдолтой бөгөөд хүн юу идэх вэ гэдэг нь тухайн орны соёл, түүхийн онцлогоос ихээхэн хамаардаг. Мөн гэр бүл, анд найзуудын хоорондын харилцааг ч хоол, хүнс дулаан уур амьсгалтай болгох нь бий.

Хоолны жор үеэс үед уламжлагдан ирдэг билээ. Ээжийн хийсэн хоолны үнэр болон амт хүүхэд насны дурсамжийг сэргээж, тайван аюулгүй мэдрэмжийг бид бүхэнд төрүүлдэг. Түүхэн дэх хамгийн том газар нутгийг эзэлж явсан, хэдэн мянган жилийн түүхтэй Монгол орны хоолны соёлд ч өнөөдрийн бидний хэрэглээнд буй мах, сүү дийлэнх хувийг эзэлдэг байсан. Тэгвэл өнөөдрийн Монголчуудын хоол хүнсний хэрэглээнд үүсээд буй асуудал юу вэ?

Монголчуудын хооллолтын асуудал нь хүмүүс илүү урт удаан насладаг болсноос эхэлж илэрсэн. Эртний Монголчуудын олонх нь үхэлд хүргэдэг өвчнүүдээс болоод хангалттай урт насалж чаддаггүй байсан. Гэхдээ энэ нийтлэлийг уншиж байгаа эрхэм та илүү урт наслах боломжтой. Орчин үед дайн дажин өлсгөлөнд нэрвэгдэж нас барах нь ховор ч эрүүл зөв хооллохгүй бол зүрх судасны өвчин, хавдар, хоёрдугаар хэв шинжийн чихрийн шижин өвчинд нэрвэгдэж тэр нь үхэлд ч хүргэж болзошгүй.

Тэгэхээр юуг сайжруулах хэрэгтэй вэ? Монголчуудын хоол хүнсний хангамж нь голчлон мах сүүнээс бүрддэг ба нэг хүн амд ноогдох махны илчлэгийн хэмжээгээр дэлхийд гуравдугаарт, сүүний илчлэгийн хэмжээгээр арван нэгдүгээрт ордог. Улаан мах болон сүү нь илчлэг түүнчлэн уургийн гол эх үүсвэр боловч эдгээр нь ханасан өөх тосыг ихээр агуулдаг бөгөөд энэ өөх тос нь бага нягтралтай холестерин хэмжээг нэмэгдүүлж зүрх судасны өвчинд хүргэдэг юм. Мөн Монголчуудын олонх нь хэтэрхий их давс, чихэр, архи дарс хэрэглэдэг бол бүхэл үрийн буудай, загас гэх мэт цэвэр уургийн эх үүсвэр, жимс түүнчлэн булцуут бус хүнсний ногоог төдийлөн хангалттай хэрэглэдэггүй. Монголд натрийн өндөр хэрэглээ, жимс, хүнсний ногооны бага хэрэглээтэй холбоотой насаар стандартчиллагдсан нас баралтын тоо дэлхийн аль ч орноос өндөр байдаг.

Би анх 2012 онд Харвардын Их Сургууль болон хуучнаар Монголын Эрүүл Мэндийн Шинжлэх Ухааны Их Сургуулийн хамтрагчидтайгаа хөдөөгийн хоол хүнсний хэрэглээг судлахаар Монголд ирсэн юм.

Дөрвөн зун дөрвөн өвлийн турш бид найман аймгаар аялж хэдэн зуун эрэгтэй, эмэгтэй, албан хаагчид болон малчдын өдөр тутмын хооллолтыг судлахаар 200 гаруй анагаахын оюутнуудыг сургасан. Бид аяллын төгсгөлдөө нэгэн сонирхолтой зүйлийг олж харсан нь: ихэнх газар Монголчууд хаана ч байсан нэлээд адилхан зүйл идэж байв – яг л хэдэн зуун жилийн турш идэж байсан шигээ улаан мах, сүү, баяжуулаагүй гурил гэх мэт. Энэхүү хоол хүнсний хэрэглээний өргөн биш байдал нь амин дэм болон эрдсийн нийтлэг дутагдлын үндэс суурь болж байгаа юм.

Мах, сүү, гурил нь эрүүл бус хоол гэгддэг чизбургер (котлет, бяслаг, жижиг дугуй талх), пепперони пицца (хиам, бяслаг болон зуурсан гурил) болон тако (үхрийн мах, бяслаг, хавтгай бин) -ын үндсэн найрлагад байдаг. Ердөө дөрвөн жилийн өмнө намайг анх Монголд ирэхэд Burger king, Pizza hut, Taco bell болон KFC-ийн аль нь ч байгаагүй. Одоо эдгээр бүх бизнес Монголд байна. Монголчууд хөдөлгөөний идэвх багатай хотын амьдралын хэв маягт шилжиж буй энэ үед Монголд эрүүл бус, таргалалтыг үүсгэх түргэн хоол нэмэгдэж байгаа нь амьдралын хэв маягтай холбоотой үхэлд хүргэх өвчлөлүүдийн эрсдэлийг нэмэгдүүлж байна.

Хамгийн анхаарал татахуйц асуудал юу вэ гэхээр энэ аюул хүүхдүүдэд мөн нүүрлээд байна. Өсөж хөгжих үе буюу – жирэмсэн үеийн, хөхөөр хооллох үеийн, хөхнөөс дөнгөж гарсны дараа, эсвэл хүүхэд насны сүүл үеийн шим тэжээлийн хангалтгүй байдал нь хүүхдийн биеийн болон танин мэдэхүйн хөгжлийг алдагдуулах өндөр магадлалтай. Түүнчлэн олон амин дэм болон эрдсийн дутагдалтай холбоотойгоор таваас доош настай Монгол хүүхдүүдийн 11 хувь нь шим тэжээлийн дутагдлын улмаас үүсдэг өсөлт хөгжилтийн хоцрогдолтой болсон байдаг ба цаашлаад энэ нь сургуульдаа тааруу сурах, бүтээлч чадвар болон нийгэмд зохицох байдал нь буурахад хүргэдэг байна. Үүний зэрэгцээ Монгол хүүхдүүдийн 11 хувь нь таргалалттай буюу илүүдэл жинтэй байгаа ба ийм хүүхэд насны жингийн илүүдэл нь цаашид зүрх судасны өвчин, хоёрдугаар хэв шинжийн чихрийн шижин, зарим хавдрууд зэрэг нэлээд олон өвчний эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Энгийнээр хэлвэл, Монголчуудын хооллолт ерөнхийдөө эрүүл бус байсаар иржээ. Гэхдээ энэ нь эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлдөг нь хүмүүс илүү урт насладаг болж, хоол хүнсний хангамж асуудалтай

болж, хотжилттой холбоотой суугаа амьдралын хэв маяг ихэссэний улмаас илрэн гарч ирж байна. Ийм ч учраас өнөө үед буруу хооллолт нь Монголчуудын нас баралтын №1 шалтгаан болж байна. Энэ хоол тэжээлийн байдлыг сайжруулахын тулд Монголчууд эрүүл бус хүнснээс татгалзаж, хэтрүүлж идэхгүй байж, өдөр тутмы хоол хүнснээсээ амин дэм, эрдэс бодис, эслэгийг хангалттай авч, идэвхтэй хөдөлгөөн тогтмол хийж байх хэрэгтэй.

Гэхдээ шийдэл олох тийм ч амар биш юм. Монголчууд жимс болон булцуут бус хүнсний ногоонууд [төмс, лууван, манжин зэрэг ургамлын үндэс хүнсний ногоонуудаас бусад бүх төрлийн ногоо/орч]-ыг илүү их хэрэглэх хэрэгтэй, гэхдээ хэлэх нь хийхээс амархан гэдгийг бид бүгд мэднэ. Бусад улс орнуудтай харьцуулахад Монголд байнга тариалан эрхлэх боломж бага. Мөн Монгол эмэгтэйчүүдийн Д аминдэмийн түвшин ямар ч улсынхтай харьцуулахад бараг л хамгийн бага үзүүлэлттэй байна. Энэ нь Монголд Д амин дэмийн эх үүсвэр бага байдагтай холбоотой. Саяхан засгийн газар сургуулиудын цайны газарт хийжүүлсэн ундаа зарахыг хориглосон нь биширмээр явдал болсон боловч хичээлээ тараад хүүхдүүд худалдаж авахгүй гэсэн баталгаа байхгүй байна. Мөн дасгал хөдөлгөөн хийх ч бас тийм амар биш, учир нь Улаанбаатар хот агаарын бохирдлоороо дэлхийд хоёрт жагсаж байхад хэн цэцэрлэгт хүрээлэнд гүйх билээ?

Энэ мэт асуудал, асуултуудыг дурдсаар байвал хэтэрхий их цаг авах бөгөөд хоол тэжээл, хөдөө аж ахуй, эдийн засгийн бодлого, хөтөлбөрүүдийн талаар хөндөх хэрэгтэй болно. Хамгийн чухал нь Монголчууд – хэрэглэгчид өөрсдөө хоол хүнсэндээ анхаарч хэрэгцээгээ өөрчлөх ёстой. Монголчууд бие бялдрын хөгжил, спортын бахархам уламжлалтай байсаар ирсэн боловч хотын оршин суугчид дасгал хөдөлгөөн хийх хэрэгтэйг ухамсарлах хэрэгтэй. Хөгжил цэцэглэлтэй хамт урьд өмнө байгаагүй хүнсний хангамж, хүртээмжтэй болсны зэрэгцээ мөн эрүүл бус нөлөөлөл үзүүлж байгаа нь ирээдүйн хүн амын хоол хүнсний байдалд сөргөөр нөлөөлж байна. Монгол түмний уламжлалт хоол хүнс нь үндэсний баялаг мөн хэдий ч орчин үеийн Монголчуудын амьдралд зохицуулж сайжруулах нэн шаардлагатай байна.

Монголчуудын хоол тэжээлийн байдлыг сайжруулахын тулд эмэгтэйчүүд гол үүрэг гүйцэтгэх хэрэгтэй. Ихэнх эмэгтэйчүүд жирэмсэн үедээ тамхи татаж, согтууруулах ундаа хэрэглэх, дэргэдэх хүн нь тамхи татах нь хүүхдэд муугаар нөлөөлөх эрсдэлтэйг мэддэг. Мөн жирэмсэн болон хөхүүл үедээ эрүүл хооллолттой байх нь хүүхдийн өсөлт хөгжилтөд чухал гэдгийг ч мэддэг. Харамсалтай нь маш цөөн эмэгтэйчүүд фоллийн хүчил зэрэг нь үр тогтохоос ч өмнө хангалттай

хэмжээнд байх ёстойг, мөн таргалалт болон хяналтгүй чихрийн шижин нь жирэмсний хүндрэлийг ихэсгэх эрсдэлтэй ба иймээс хүүхдэд аюул учруулж болохыг мөн тухайн хүүхэд ирээдүйд бодисын солилцооны өвчинтэй болох эрсдэл ихэсдэг гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Эрчүүд ч мөн эдгээр зүйлсийг ухамсарлах хэрэгтэй бөгөөд эмэгтэйчүүдийг эрүүл хоол тэжээл сонгоход нь дэмжих хэрэгтэй.

Монголд эмэгтэйчүүд голчлон гэр бүлийнхээ хоол хүнсний сонголтыг хийдэг. Судалгаанаас үзэхэд хэрвээ гэр бүлдээ эрүүл бус хүнс сонгодог бол тэдний хүүхдүүд нь эрүүл бус хүнс хэрэглэж хэвшдэг ба энэ зуршлаа сүүлд нь засахад хэцүү болдог байна. Хэрвээ эрэгтэй ч бай эмэгтэй ч бай түргэн хоол байнга идэж эсвэл эрүүл бус зууш хэрэглэж эсвэл таргалж, идэвхгүй байвал тэдний хүүхдүүд, эхнэр эсвэл нөхөр нь болон бусад гэр бүлийн гишүүд нь үлгэрлэж дагадаг байна. Хувь хүн өөрөө илүү эрүүл хоол хүнс сонгож хэрэглэж эхэлснээр гэр бүлийн гишүүд нь, цаашлаад хамт ажиллагсад зэрэг эргэн тойрны хүмүүс нь эрүүл хүнс сонгож эхлэдэг. Ингэж бага багаар нэмэгдсээр цаг хугацаа өнгөрөх тусам олон нийт илүү эрүүл хүнсний хангамж, орчин, хэрэгцээ шаардлагыг нэмэгдүүлэх ба энэ нь бүх Монголчуудыг эрүүл ирээдүйд хүргэнэ.

Энэхүү өгүүллэгт Монголын эрүүл мэндийн шинжлэх ухааны судалгаа, түүний чадамжийг сайжруулахын төлөө ажиллаж байгаа Монголын Эрүүл Мэндийн Үүсгэл НҮТББ (МНИ)-ийн “Монгол улсын хэмжээнд Д аминдэм болон бусад бичил шим тэжээлүүдийг үнэлсэн нь” сэдэвтэйгээр хийж байгаа судалгааны үр дүнгүүдээс мэдээлэл авсан юм. Мөн статистикийн мэдээлүүдийг доорх эх сурвалжуудаас авсан болно:

1. Хооллолтоос үүдсэн эрсдлүүдтэй холбоотой нас баралтын тоо: Дэлхий нийтийн өвчний аюулын судалгаа 2013

(<http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>)

2. Хүн амд ноогдох хүнсний хангамжийн үнэлгээ: Нэгдсэн Үндэсний Байгууллагын Хүнс Хөдөө Аж Ахуйн Байгууллага

(<http://faostat3.fao.org/download/FB/CL/E>)

3. Байнгын тариалангын талбайн эзлэх хувь: Дэлхийн Банк (<http://data.worldbank.org/indicator/AG.LND.CROP.ZS>)

4. Монгол эмэгтэйчүүдийн Д аминдэмийн түвшин: Стеройд Биохими ба Молекул Биологийн сэтгүүл 2014,1 сар;139:1-6

(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960076013001854>)

5. Хүүхдийн хөгжлийн хоцрогдол, илүүдэл жин, агаарын бохирдлын статистик: НҮБ – Дэлхий нийтийн эрүүл мэндийн ажиглалтын мэдээ