

# СУДАЛГАА: Монгол хүний тэнцвэргүй хооллолтыг засахад үр дүнтэй стратеги боловсруулах шаардлагатай

IKON.MN

ӨНӨӨДӨР 8 ЦАГ 53 МИНУТ

IKON.MN



***-Монгол Улсын насанд хүрэгчдийн дунд зарим шим тэжээлийн дутагдал болон жингийн илүүдэл түгээмэл байгааг судлан тодорхойлох нь-***

Эрүүл амьдрахад шаардлагатай шим тэжээлийг хоол хүнснээс өөрийн биед шингээн авах нь эрүүл мэндийн хамгийн чухал хүчин зүйлсийн нэг юм. Чанартай хооллолт гэдэг нь эрүүл, идэвхтэй амьдрахад шаардлагатай төрөл бүрийн шим тэжээлийг хангалттай хэмжээгээр агуулсан олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэх, эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй хүнсний бүтээгдэхүүний хэт их хэрэглээг хязгаарлахыг хэлнэ. Хүнсний хэрэглээний олон талт болон тэнцвэртэй байдал нь эрүүл хооллолтод чухал ач холбогдолтой 🐦 .



Хүний биед шаардлагатай уураг, өөх тос, амин дэм, эрдэс бодис, эслэг гэх мэт шим тэжээлийг зохистой хэмжээнд агуулсан тэнцвэрт хооллолт нь эрүүл амьдрахын гол үндэс юм.

Харвардын Их Сургуулийн шим тэжээл судлалын тэнхимийн судлаачид дэлхийн хүн амын дундах хүнсний хэрэглээний мэдээллийг судалснаар зүрх судасны эмгэг, цус харвалт, 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин болон хорт хавдар зэрэг халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэлд хүнс хэрхэн нөлөөлөх үнэлгээг гаргасан байна. Дээрх үнэлгээгээр халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэлд хүнсний хэрэглээ хамаардаг байна.



***Халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэлд хүнсний хэрэглээ хамаардаг.***



---

Эрүүл хооллолтын Алтернатив Индекс гэдэг нь олон улсын судалгааны үр дүнгээр батлагдсан хэмжигдэхүүнийг ашигладаг шинэ аргачлал юм. Дээрх индексийг ашиглан тодорхойлсноор монголчуудын хүнсний хэрэглээний төрөл зүйл хэт тэнцвэргүй бөгөөд бусад оронтой харьцуулахад зүрх судасны эмгэг, цус харвалт, 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин болон хорт хавдар зэрэг халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэл маш өндөр байна /Үүнд: амьтны гаралтай хүнсний хэрэглээ хэт өндөр, ургамлын гаралтай хүнсний хэрэглээ тун бага илэрхий хангалтгүй/.

Хүнсний хэрэглээний тэнцвэргүй байдал нь үндэстэн даяар эрүүл амьдрах амьдралын чанарын үзүүлэлтэд сөргөөр нөлөөлж идэвхтэй, үр бүтээлтэй амьдралын хэв маягийг бууруулж байна. Иймээс, хоол хүнсний хангамжийн талаарх илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл шаардлагатай байна.

Монгол Улсын хүн амын дундах дээрх тэнцвэргүй хоолны дэглэмийг засахад үр дүнтэй стратеги боловсруулах шаардлагатай  . Үүний тулд бүх төрлийн хоол хүнс, хүмүүсийн идэж, ууж буй хүнсний бүтээгдэхүүн түүнд агуулагдах шим тэжээлийн хэмжээг бүрэн тодорхойлсон тоон хэмжээ бүхий судалгаа хэрэгтэй. Иймд бидний өмнө нэг хүнд ногдох хүнсний хангамжийн хэмжээ бус хүн тус бүрийн хэрэглэж буй хоол, хүнсэнд агуулагдах шим тэжээлийн төрөл зүйл, тоон үзүүлэлтийг нарийвчлан хэмжиж тодорхойлох зорилт тулгарсан. Үр дүнд нь Монгол Улсын хүн амын хоол хүнсний тэнцвэргүй байдлыг судалж хэр ноцтой байгааг судалгаагаар нотлон, тэнцвэргүй байдлыг бууруулах стратеги боловсруулах шаардлагатай байна.

2011-2016 онд Монголын болон олон улсын судлаачдаас бүрдсэн манай баг Улаанбаатар хот, Булган, Дорнод, Ховд, Хөвсгөл, Өмнөговь, Сүхбаатар, Төв аймгуудын төвийн болон алслагдсан



бүс нутгийн харьцангуй эрүүл эрэгтэй, эмэгтэйчүүд /жирэмсэн биш/-ийн хоол хүнсний хэрэглээг нарийвчлан судалсан.

Судалгааны баг нь өвөл, зуны улиралд 334 оролцогчдыг нийт 1,838 өдрийн турш даган, хэрэглэсэн бүх хоол хүнс, ундыг жинлэн тодорхойлж, хооллолтын бүртгэлийг олон улсад хүлээн зөвшөөрөгдсөн хоол хүнсний хэрэглээг тодорхойлох арга аргачлалаар үнэлсэн. Судалгааны баг нь дээрх мэдээллийг ашиглан хоол хүнсний хэрэглээг тодорхойлж, хүн амын дундах шимт бодисын дутагдлын тархалтыг тооцон, өвөл, зуны улиралд судалгаанд оролцогчдын өндөр жинг хэмжин, цусан дах зарим шим тэжээл, эрдэс бодисын түвшинг тодорхойлсон. Энэхүү судалгаа нь бүрэн эхээрээ шинжлэх ухааны Nutrients сэтгүүлд 2020 оны 5 сард нийтлэгдсэн.

## Судалгааны үр дүнгээс:

- **Хооллолтын зохисгүй харьцаа**

Судалгааны үр дүнгээр малын мах ба боловсруулсан гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ хэт өндөр 🐔 /хөдөөгийн эрэгтэйчүүдийн хэрэглээ өвлийн улиралд дунджаар 445-533 гр/хоногт, тослог ихтэй цагаан идээний хэрэглээ их, зуны улиралд дунджаар 657 гр/хоногт/ байсан бол аминдэм, эрдэс бодис, ханаагүй тосны хүчил, нийлмэл бүтэц бүхий нүүрс ус, эслэгийн үндсэн эх үүсвэр болох жимс, булцуут бус ногоо, бүхэл үр тариа, самар, үр, загас, тахиа шувууны мах болон өндөгний хэрэглээ хангалтгүй байсан. Харьцуулахад 2018 онд Японд хийгдсэн судалгаагаар >20 насны Япон эрэгтэйчүүдийн малын махны хэрэглээ хоногт 83 гр харин нийт илчлэгийн ойролцоогоор ¼-ийг жимс, булцуут бус ногоо, төрөл бүрийн үр, шош, самар зэрэг эзэлдэг байна.

Манай судалгааны үр дүнд олон чухал аминдэмүүд (аминдэм А, В6, С, D, E, витамин, фолийн хүчил), зарим эрдэс бодис (кальци, төмөр, магни) болон хүнсний эслэгийн дутагдал нь хот болон хөдөө тархмал байгааг тодорхойлсон.

Харин малын маханд ихээр агуулагддаг уураг, цайр, рибофлавин (В2), ниацин (В3), В12 зэрэг аминдэм, бичил шим тэжээл бодисын дутагдал бараг ажиглагдсангүй.

Мах болон сүү цагаан идээ нь уураг (хүний биед шаардлагатай бүх 20 амин хүчлийг агуулдаг) ба зарим аминдэм, эрдсийн чухал эх үүсвэр юм. Гэвч хүн эрүүл амьдрахад шаардлагатай бүхий л шимт бодисоо хангалттай авах хүнсний эх үүсвэр болох жимс, хүнсний ногоо, бүхэл үр тариа зэрэг олон төрлийн хүнсийг хамт хэрэглэхэд оршдог. Энэхүү судалгаагаар шимт бодисын дутагдлууд нь Монгол Улсын хүн амын дээрх хүнсний төрөл зүйлийн хязгаарлагдмал байдалтай шууд холбоотой бөгөөд эрүүл мэндийн олон асуудал дагуулах эрсдэлтэйг онцолж байна. ^

Ялангуяа малын махны илүүдэл хэрэглээ нь цусан дах липид, тэр дундаа бага нягтралтай липопротейны (муу) холестерин ба триглицеридийн хэмжээг хэт нэмэгдүүлж улмаар зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, зарим төрлийн хорт хавдрын өвчлөлийн эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Мөн боловсруулсан үр тариа нь боловсруулалтын явцад бүхэл үр тарианд агуулагдах эслэг, аминдэм, эрдсүүдийн хэмжээг бууруулдаг (доорх зурагнаас харна уу). Иймээс боловсруулсан үр тарианы хэрэглээг бүхэл үрийн хүнстэй харьцуулахад биеийн жин нэмэгдүүлэх, инсулины мэдрэг байдлыг бууруулах, чихрийн шижин зэрэг халдварт бус өвчин үүсэхэд нөлөөлж байна.



Эх сурвалж: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains>

#### ■ Биеийн жингийн илүүдэл, таргалалт их

Судалгаанд хамрагдсан эрчүүдийн 61%, эмэгтэйчүүдийн 51% нь илүүдэл жинтэй эсвэл таргалалттай байсан. Биеийн жингийн индекс (БЖИ)<sup>25</sup> ба түүнээс их гарах үед “илүүдэл жин эсвэл таргалалт”-тай гэж үздэг.

$$\text{Биеийн жингийн индекс (БЖИ)} = \frac{\text{Жин(кг)}}{\text{Өндөр(м)}^2}$$

Биеийн жингийн илүүдэл нь халдварт бус өвчлөлийн гол эрсдэлт хүчин зүйл 🐦 тул таргалалт өндөр байгаа нь нэгэнт тулгамдсан асуудал болсон байна. Нөлөөлөх хүчин зүйлсийн бодит нөлөөг тодорхойлохын тулд статистик тэгшитгэлийн аргаар буюу нас, хүйс, оршин суугаа байршлын ялгааны хамаарлыг “хасаж” тэгшитгэн тооцоход хот суурин газрын хүн ам нь хөдөөгийн хүн амаас биеийн жингийн индекс ихтэй байна

Хот болон хөдөөд ойролцоо насныхны авч буй илчлэгийн хэмжээ ялгаагүй боловч хотын хүмүүсийн БЖИ нас нэмэгдэхэд даган нэмэгдэх хандлагатай байна. 🐦 Нүүдэлчин ахуйгаар амьдарч буй хүмүүс нас ахисан ч хөдөлгөөнтэй, идэвхтэй амьдралын хэв маягаа хадгалж байсан бол хотод хөдөлгөөний дутагдал нэмэгдсээр байна.





## ■ Таргалуулах хооллолтын хэв маяг

Судалгааны багийнхан хот болон хөдөөгийн хооллолтын хэв маяг (хооллолтын хэв маяг гэдэг нь хамтаар нь хэрэглэх хандлагатай хүнсний бүтээгдэхүүнүүдийн бүлгийн хэлнэ)-ийг тодорхойлоход хотын хүн амын биеийн жингийн илүүдэлд хооллолтын хэв маяг нөлөөлдөг байна. Хүн эрүүл амьдрахад зайлшгүй хэрэгтэй хоол тэжээлээс авах шаардлагатай уураг, өөх тос, нүүрс ус, аминдэм, эрдэс бодис, бичил шим тэжээлийн зохистой харьцаа хот хөдөөгийн аль алинд нь ихээр алдагдсан байна.



***Хотын оршин суугчдын хоол хүнс, шим тэжээлийн зохистой харьцаа ихээр алдагдсаныг онцлох нь зүйтэй.***



Ялангуяа хотын оршин суугчдын хоол хүнс, шим тэжээлийн зохистой харьцаа ихээр алдагдсаныг онцлох нь зүйтэй. Энэ нь нас, хүйс, бүсчлэлээс үл хамааран хотын хооллолтын хэв маягийг дагах нь биеийн жингийн индекс өндөр байгаатай шууд хамааралтай байна. Хэдийгээр хөдөөгийн хооллолтын хэв маяг нас ахих тусам ажиглагдаж байгаа боловч, яваандаа үндэстэн даяар таргалалт, жингийн илүүдэлтэй хотын хооллолтын хэв маягт шилжилт үргэлжилнэ гэсэн үг юм.

Хоол болон шим тэжээлийн зохистой харилцаа алдагдсанаас үүсэх халдварт бус өвчлөлийн эрсдэлийг бууруулахын тулд Монгол Улсын насанд хүрсэн хүн амын хөдөлгөөний идэвхийг нэмэгдүүлж, хүнсний нэр төрлийг олшруулан, эрүүл зөв сонголт хийх шаардлагатай. 🐦 Үүнд:

1. Малын мах болон боловсруулсан махан бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах, зарим тохиолдолд загас, тахиа, шувуу, өндөг, гэх мэт уургийн бусад эх үүсвэрээр орлуулах,
2. Боловсруулсан үр тариагаар хийсэн гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг бүхэл үр тарианы сонголтгоор солих,
3. Тосны өндөр агууламжтай сүү, цагаан идээг тосны агууламж багатайгаар солих
4. Амьтны гаралтай өөх тосны оронд ургамлын тос түлхүү хэрэглэх,
5. Төмс, амттан, чихэр агуулсан шүүс, ундаа, түргэн хоол, давсны агууламж өндөртэй бүтээгдэхүүний хэрэглээг хязгаарлах,
6. Жимс, хүнсний ногоо, шош, буурцаг, үр, самрын хэрэглээг нэмэгдүүлэхийг зөвлөж байна.

Эдгээр зөвлөмж нь дэлхий даяар олон арван жилийн турш хийгдсэн тархвар болон эмнэл зүйн судалгаануудын няцаашгүй үр дүнд тулгуурлан, хүний эрүүл мэндийг дэмжих зөв хооллолтод

нөлөөлөхүйц нотолгоонд үндэслэсэн болно. Дээрх зөвлөмжийг чандлан сахиж чадвал 25-с дээш насны Монголын хүн амын эндэгдлийг 29 хүртэлх хувиар бууруулах боломжтой.

Эрүүл хооллох хэв маягийг олон нийтэд дэлгэрүүлэхэд зарим хүчин зүйл нөлөөлсөөр байна.

Үүнд:

1. Хооллолтын эдгээр өөрчлөлт санхүүгийн хувьд өндөр өртөгтэй,
2. Зөвлөж буй хүнсний бүтээгдэхүүдийг төдийлөн хэрэглэж хэвшээгүйгээс гадна Монгол уламжлалт нүүдэлчин ахуйтай зохицолгүй,
3. Хэрэглэж заншаагүй, шинэ хэв маяг,
4. Хүрээлэн буй орчин, цаг агаар зэрэг нь эрүүл хүнсийг өдөр тутам нийтээрээ хэрэглэх боломжийг хязгаарлаж байна.

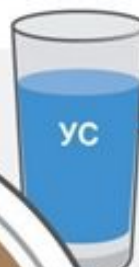
## Дээрх асуудлыг шийдэхийн тулд бид юу хийх ёстой вэ?

1. Хүн амын эрүүл хүнсний талаарх мэдлэг боловсролыг дээшлүүлэх,
2. Эрүүл хүнсний эрэлт хэрэгцээг үүсгэх,
3. Монгол хоолны баялаг соёл уламжлалыг хадгалж үлдэхийн сацуу Монгол үндэсний хоолонд илүү тэжээллэг, өргөн сонголттой шинэчлэлийг хийж хоол хүнсний төрлийг нэмэгдүүлэх,
4. Судалгаа үр дүнд тулгуурласан Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжийг шинэчлэн сайжруулах,
5. Монгол хүний эрүүл амьдрахад шаардлагатай хоол хүнснээс авах зөв зохистой шим тэжээлийн үнэ цэнийг тодорхойлох нь чухал юм.

Хүн амыг хэрэгцээт хүнсний бүтээгдэхүүнээр хангах боломжийг олгоход хөдөө аж ахуйн шинэчилсэн бодлого боловсруулж хөгжүүлэх, эдгээр бүтээгдэхүүнийг хүн амд хүргэх боломжит дэд бүтцийг үүсгэх зорилго бүхий урт хугацааны зохицуулалттай үндэсний шим тэжээлийн стратегийг боловсруулах шаардлагатай байна. Үүний үр дүнд бүх нийтийг хамарсан хоол хүнсний хэрэглээний соёлд орчин үетэйгээ нийцсэн үсрэнгүй өөрчлөлт хийснээр хүн амын хүнс шим тэжээлийн зохицол болон халдварт бус өвчлөлөөс үүсэх ачааллыг эрчимтэй бууруулах боломжтой.

## ЭРҮҮЛ ХООЛЛОХ ТАВАГ

Оливын тос, канолын тос зэрэг эрүүл тос сонгож хоолондоо, салатандаа мөн бусад тохиолдолд хэрэглэх. Маслоны хэрэглээг хязгаарлах.



Ус, цай, кофе уухдаа аль болох чихэргүй уух. Сүү, сүүн бүтээгдэхүүнийг өдөрт 1-2 аягыг, жимсний шүүсийг өдөрт нэг жижиг аягаас ихгүй



## Ном зүй:

1. Wang DD, Li Y, Afshin A, Springmann M, Mozaffarian D, Stampfer MJ, Hu FB, Murray CJL, Willett WC. Global Improvement in Dietary Quality Could Lead to Substantial Reduction in Premature Death. *Journal of Nutrition*. 2019 Jun 1;149(6):1065–1074. <https://academic.oup.com/jn/article/149/6/1065/5485051>
2. Bromage S, Daria T, Lander RL, Tzolmon S, Houghton LA, Tserennadmid E, Gombo N, Gibson RS, Ganmaa D. Diet and Nutrition Status of Mongolian Adults. *Nutrients*. 2020 May;12(5):E1514. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1514>.
3. National Institute of Health and Nutrition. National Health and Nutrition Survey | Health Japan 21. [https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/en/eiyouchousa/kekka\\_eiyou\\_chousa.html](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/en/eiyouchousa/kekka_eiyou_chousa.html).
4. The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health. ЭРҮҮЛ ХООЛЛОХ ТАВАГ (Healthy Eating Plate). <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>.

**Эх сурвалж:** Зохиогчийн эрхээр баталгаажсан © 2011, Харвардын Их Сургууль, Эрүүл Хооллох Тавагны тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг Харвардын Их Сургуулийн Т.Н.Чаны нэрэмжит Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Сургууль, Шим Тэжээл Судлалын Тэнхим, Шим Тэжээлийн Эх Сурвалж [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), мөн Харвардын Эрүүл Мэндийн Нийтлэл, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu) зэргээс авна уу.

**Зохиогчийн бүрэлдэхүүн:** Б.Сабри, Д.Цэлмэн, Л.Л.Ребека, Ц.Сонинхишиг, А.Х.Лиса, Ц.Энхжаргал, Г.Нямжаргал, С.Ж.Росалинд, Д.Ганмаа



**Орчуулсан:** Г.Учрал, Сэтгүүлч, орчуулагч

**Санал хүсэлт, тодруулга авах:** Б.Сабри (sbromage@mail.harvard.edu)

**Монгол хэл дээрх санал хүсэлт:** Асуултаа [agripreneursmng@gmail.com](mailto:agripreneursmng@gmail.com) хаягаар явуулна уу.

